சுத்த போசன
பாக சாத்திரம்

முதலியார்
சு. திருச்சிற்றம்பலவர்



640
திருச்
SLIPR

சுன்னுகம்:
இலங்கைத் தமிழ் நூற் பதிப்பகம்
1967

சுத்த போசன பாக சாத்திரம்

முதலியார்
சு. திருச்சிற்றம்பலவர்
இயற்றியது.

சுன்னுகம் :
வட - இலங்கைத் தமிழ்நூற் பதிப்பகம்

பதிப்புரிமை] [1967

முதற் பதிப்பு — 1935
நான்காம் பதிப்பு (மறுபிரசுரம்) — 1967

இந்நூலின் பதிப்புரிமை முதலியார் சு. திருச்சிற்றம்பலவர் அவர்களிடமிருந்து 19—8—39இல் பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டது.

நா. பொன்னையா

சாதாரண கட்டு :
கலிக்கோக் கட்டு :

பொருளடக்கம்

முன்னுரை

பெறுதற்கரிய மக்களுடம்பைப் பெற்ற நாம், நோய்களின்றி இனிது உயிர்வாழ்வதற்கு இன்றியமையாதனவாக நம்மாற் பெரிதும் அவதானிக்கப்படவேண்டியன: நீர், காற்று, உணவு முதலியனவாம். இவற்றுள், இந்நூலின்கண் நான் கையாட எடுத்துக்கொண்டது உணவைப்பற்றியேயாகும். உணவு என்பதனுல் நான் குறிப்பது உண்ணுஞ் சோறும் அதற்குத் துணையாகப் பாகஞ் செய்யப்படும் கறிகளுமாகிய பேருண்டிகளும்; தோசை, இட்டலி, உப்புமா, பிட்டு, வடை, முறுக்கு, மோதகம் முதலான சிற்றுண்டி வகைகளுமேயாகும்.

உணவுகளைப்பற்றியும், அவைகளைச் செவ்விதிற் சமைக்கும் முறைகளைப்பற்றியும் பெண்பாலார் கற்றிருத்தல், இல்வாழ்க்கை இனிதாகவும் செவ்விதாகவும் நடைபெறுதற்கு ஓர் அடிப்படையாகும். மனைவாழ்க்கைக்குரிய இன்பத்துக்கு இனிமையாகச் சமைக்கப்படும் உணவு ஒருபெருங் காரணமாகுமாதலின், உண்பன, தின்பன, பருகுவன, நக்குவன என்னும் அடிசில் இனிமையாகச் சமைக்கப்படுவதில் மனையாட்டிமார் நன்கு பயிற்சி பெற்றிருத்தல் அவர்களுடைய ஒரு பெருங் கடமையாகும். மேலும், இன்சுவைச் சமையல் முறையானது, தமிழர்தம் நாகரிகத்துக்கு ஓர் அறிகுறியாகும். இந்நூலை நான் இயற்றி வெளியிடுவதற்கு இது ஒரு முதன்மையான காரணமாகும்.

தாவர போசனம் செய்யும் இயல்பு நம் தமிழ்மக்களிடை இந்நாளிற் குறைந்துவருகின்றது. அதற்குக் காரணங்கள் இரண்டு உண்டு. ஒன்று, மேற்றிசைப் போலி நவீன நாகரிகப் பழக்கம்; மற்றொன்று, தாவர உணவை மிக நல்லமுறையிற் பக்குவப்படுத்துவதில் நம்மவர்க்குப் போதிய அறிவும், ஊக்கமும், பழக்கமும் இல்லாமை. இக்காரணங்களால் நம்மவர்களுள் பெரும்பாலார் தாவரக் கறியுடன் ஊன் கறியையுங் கலந்து உண்டு

தமிழர் ஒழுக்கத்திற்கு இழுக்குண்டாக்குகின்றனர். இவர்கள் தாவர உணவை நல்ல சுவையுடன் செவ்வனே பாகஞ் செய்யும் முறையை அறிந்து கைக்கொள்வரேல், மாமிச உணவை நாளடைவில் அறவே விட்டுவிடுவார்களென்பது திண்ணம். இவ்வுண்மை வழியில் ஊக்கங்கொண்ட தமிழ் அறிஞர் சிலர், சுத்த போசன வகைகளைப் பாகஞ்செய்யும் முறைகளைப்பற்றிய நூல் ஒன்று அத்தியாவசியகமானதென்று என்பாற் பலமுறை கூறுவாராயினர். இவ்வகையான காரணங்கள் எல்லாம் இந்நூலை யாவரும் படித்தறிந்து கைக்கொள்ளுமாறு அச்சிட்டு வெளிப்படுத்த என்னைத் தூண்டலாயின.

இதன்கண் தொகுக்கப்பட்டுள்ள சமையல் முறைகளை அநேக ஆண்டுகளாக நான் ஆராய்ந்தறிந்து, பலமுறை அனுபவப்படுத்திப் பார்த்துக் கைதேர்ந்தபின், சமையற்றொழிலாளர் சிலரைக்கொண்டு செய்வித்தும் பார்த்துத் திருப்தியடைந்தே அவற்றை இந்நூலில் விளக்கிக்காட்டத் துணியலானேன். இதில் விளக்கப்பட்டவைகளுள் பெரும்பாலன யாழ்ப்பாண முறைகளும் சிறுபான்மையன இந்திய முறைகளுமாம்.

உண்டிகளை அறுசுவையோடு பாகப்படுத்தும் முறையினை நான் எழுதினமையால், அவைகளை மக்கள் விலாப்புடைக்க உண்டு போசனப் பிரியராய் வளர்ந்து அதனாற் பல நோய்களுற்று வருந்துதல் வேண்டுமென்பது என் கருத்தன்று. தம் உடல்நிலைக் கேற்ற உணவுகளை இன்சுவைபடச் சமைப்பித்து, அளவாக உண்டு நோயின்றி நெடுங்காலம் இன்புற்று அவர் வாழவேண்டுமென்பதே என் மனக்கிடக்கையாகும். தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவநாயனர்,

> "மிகினுங் குறையினு நோய்செய்யு நூலோர்
> வளிமுதலா வெண்ணிய மூன்று."

> "மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
> தற்றது போற்றி யுணின்."

"அற்று லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு
பெற்று னெடிதுய்க்கு மாறு."

"இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போ னிற்கும்
கழிபே ரிரையான்க ணோய்."

"தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயள வின்றிப் படும்."

என்று கூறி, உணவு கொள்ளும் அளவும், காலமும், முறையும், உடல் நிலையும் ஆராய்ந்தறிந்தே உண்ணல் வேண்டுமென்பதை அறிவுறுத்துகின்றனர்.

போஜராசன் ஒரு சமையத்திலே தன்னிடமிருந்த கவிஞர் சிலரைப் பார்த்து, "வியாதியிலிருந்து நீங்கி யிருப்பவர் யார்?" என மும்முறை வினவியபோது, ஸ்ரீ காளிதாச மகாகவிஞர், "நன்றாகச் சமைக்கப்பட்ட வற்றை உண்பவர்; ஆரோக்கியம் தருவனவற்றை உண்பவர்; அளவினுக்குள்ளேயே உண்பவர்" என்று விடை பகர்ந்து அரசனை மகிழ்வுறுத்துவாராயினர்.

சைவப் பாடசாலைகளிலும், கலாசாலைகளிலும் கல்வி பயிலும் பெண்மணிகள் இந்த அறுசுவைச் சமையல் முறையினது நுட்பங்களையும் கற்று நன்கு பழகி நல்ல பாகஞ்செய்ய வல்லவராயின், தாம் இனிப் புகவிருக்கும் இல்வாழ்க்கையில் தம்மை மேம்படுத்திக்கொண்டு, தம் தாய் தந்தையர், உடன் பிறந்தார், கணவன் முதலான உறவின் முறையார், நட்பினர், விருந்தினர் என்ற யாவரையும் இன்புறுத்தும் தன்மையராவர்.

மனை வாழ்வில் முன்னரே புகுந்துள்ள மங்கையர்கள் இவ்வின்சுவைச் செய்பாக முறைகளையெல்லாம் அமைதி யோடும் அவதானத்தோடும் மெல்ல மெல்லத் தெரிந்து கைபாகத் தேர்ச்சி பெறுவாராயின், அடிசிற் கினிய ரென்று தம் கணவன் முதலான எவராலும் புகழப் படுவார்கள். சமையற்றொழிலையே மேற்கொண்டுள்ளவர் களும் இப் பாகங்களில் நன்கு பயின்று வருவாராயின்,

தாம் சமைக்கும் பதார்த்தங்களையும், பண்டங்களையும் அறுசுவை யுள்ளனவாகச் செய்து தங்கள் யசமான் யசமாட்டிகளை இன்புறச் செய்வார்கள்.

இந்நூலில் விளக்கிச் சொல்லப்பட்ட சுத்த போசன பாகங்களைப்பற்றிய என் விசாரணையில், தாம் செய்யும் பாகங்களையும், தம் அனுபவங்களையும் எனக்கு எடுத்துக் கூறி உதவிசெய்த சமையற்றொழில் விற்பன்னர்களுக்கும், இந்நூலின் கையெழுத்துப் பிரதிகளிற் சில பகுதிகளை முன்னரே கண்ணுற்று வியந்து, இந்நூல் விரைவில் வெளிவருமாயின் அநேகருக்குப் பயன்படும் என்று மொழிந்து எனக்கு ஊக்கமளித்த உயர்திரு சுவாமி விபுலாநந்தர் அவர்களுக்கும், முதலியார் செ. இராச நாயகம் அவர்களுக்கும், இந்நூல் வனப்புடன் வெளி வரும்பொருட்டுப் பல்லாற்றானும் உதவிபுரிந்த உயர்திரு சுவாமி உருத்திரகோடீசுவரர் அவர்களுக்கும், பிற உதவிகள் செய்தவர்களுக்கும் எனது நெஞ்சார்ந்த நன்றியறிவைப் புலப்படுத்துகிறேன்.

இந்நூலைக் கண்ணுறுவோர் இதிற் கூறப்பட்ட பாக முறைகளிலுஞ் சிறந்த முறைகளை யுணர்ந்திருப்பின், அவற்றை எனக்கெழுதி யறிவிப்பதோடு, இதிற் காணப் படாத சிறந்த முறைகளையும் எனக்குத் தெரிவிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். அவை அடுத்த பதிப்பிற் சேர்த்துக்கொள்ளப்படுவனவாகும். இந்நூல் தமிழ் மக் களின் நாகரிக முன்னேற்றங் கருதி யெழுதப்பட்டுள தாகலின், பெரியோர் இதிற் காணப்படுங் குற்றங்களை நீக்கிக் குணமே கொள்வார்களெனக் கருதுகின்றேன்.

யாழ்ப்பாணம்,
8-3-35.

சு. திருச்சிற்றம்பலவன்

அணிந்துரை

"யாழ்ப்பாணச் சரித்திர நூல்" ஆசிரியர்
முதலியார் திரு. செ. இராசநாயகம் அவர்கள்
(Retired C. C. S.) எழுதியது

தெய்வமாண்புடை உய்வைத் தரும் பொய்யறு புலத்துறை முற்றிய அறிவுநூல்களும், அறநூல்களும், இன்ப நூல்களும், வீட்டுநூல்களும் விரிந்து பரந்து உறுபய னுணர்த்துங் காட்சி மிகுந்த தமிழ்நாட்டின் கண்ணே, பொருணூற் பெருக்கும், வினையும், விரிவும், பயனும், பண்பும், மாட்சியும் பெற்று நிற்றற்கண்ணே இன்றியமையாது அதன் அங்கமாய் மிளிரும் மடை நூல் ஒன்று செவ்விய முறையில் யாக்கப்பட்டு வெளிவருவ தாயின் அதனைப் போற்றுதாருமுளரோ? இம்முயற்சியில் முன்னரே சில நூல்கள் தென்னிந்தியத் தமிழ் நாட்டில் வெளிவந்துளவாயினும், அவைகள் எத்தகையினர்க்கும் ஏற்ப எளிதி னமையாமையானும், சில்வகைச் சிற்றுண்டி களை ஆக்கும் முறைகளும், புலாலினங்களை அடும் முறை களும் ஒவ்வோர் சார்புபற்றி விளக்கியுள்ளனவாகவே அமைந்துள்ளன. தாவர உணவினை அடும் முறை கூறுஞ் சிறப்புடை மரபினவாய் வெளிவந்தன இலவெனவே கூறலாம்.

மக்களது அந்தக்கரணங்கள் முக்குணவசத்தால் திரிந்தியங்கும் பெற்றி உணவினிடத்தே தங்கி இருக்கின்ற தென்பது உளநூலறிஞர் கொள்கை. உண்மையும் அஃதே. இதனை யனுசரித்து,

"சத்துவ குணத்தோ ருண்டி யுரைத்திடி லழகு சார்ந்து
தித்தித்த சுவைய தாகி நெய்துச்சிக் கெனவு சோந்து
வத்தித்து வலிநோ யின்மை யறிவுநல் லாயு வின்பம்
வத்திக்கச் செய்யு மிந்த உணவுகள் மடங்க லன்னாய்."

"இப்படி யன்றி வேறு மிராசத ருணவு கேட்கிற்
கைப்பன புளிப்பு வர்ப்புக் கூர்ப்பன கடிய வெய்து
நெய்ப்பயில் நெருப்புப் போலச் சுடுவன விவற்றி னாலே
மெய்ப்படுநோயும்நெஞ்சத்திடும்பையும்விளைவவேலோய்."

"ஆசினை யடைந்த நெஞ்சிற் றுமத ருணவு கேட்கிற்
றூசின பழஞ்சோ றெச்சில் உம்பர்பூ சனைக்கா காமை
ஏசின வெந்தி லாத வினையன விவற்றி னாலே
காய்சின முதலா யுள்ள துயரெலாம் விளைவ கண்டாய்."

எனப் பகவற்கீதையுங் கூறுகின்றது. இவ்வாறான உண வின் பெருமையை ஆராய்ந்தறிந்து நல்லனவற்றைக் கைக்கொண்டு அல்லனவற்றை நீக்கி "அறுசுவையுண்டி யமர்ந்தில்லா ளூட்ட" மடைநூலறிவின் மாண்பு அத்தியாவசியகம் வேண்டப்படுவதொன்றே. நம் நாட்டு முறைகளெல்லாம் வழிவழிக்கொண்ட வாழ்க்கையதன்றி நூலறிவோடு அனுபவத்தையுங் கண்டு செய்வனவல்ல. வைத்திய நூல்களிற் கூறிய சரக்களவுகளை நியமித்தபடி யமைக்கத் தவறின், மருந்து குணஞ் செய்யாது ஒழிவது போல், சோறு, கறி, பணிகாரம் முதலிய உண்டி வகைகளும் அவற்றின் சம்பார வகைகள் அளவு மிகி னுங் குறையினுஞ் சுவையின்றி உண்ணவியலாது ஒழிவ தோடு, உடல் நலத்திற்கும் ஊறு விளைக்க ஏதுவா யிருக்கின்றன. ஆதலால், அத்துறையில் அநுபவத்தோடு நயம்பட வுரைக்கும் ஒரு நூலாசிரியரை—அதிலும் மரக்கறியுணவு நூலாசிரியரை—காணுநாள் எந்நாளோ? என உலகம் எதிர்பார்ப்பது இயல்பே.

உணவினது வன்மை மென்மைக்கு ஏற்றபடியே மக்கள் குணங்களுஞ் செய்கைகளும் இருக்கின்றன. இது பற்றியே "பிராமணன் படை வீரரிற் சேராது ஒழிக" என நூல்கள் கூறியதென்க. நாயனாரும் எக்கருத்தினையுந் தழுவி நிற்குமாறு,

"மாறுபா டில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணி
னூறுபா டில்லை யுயிர்க்கு."

எனத் திருவாய்மலர்ந்தருளினுர். இவ்வாருன உணவின் கூறுபாடுகளையும், நலன்களையும், சோறு, கறி, பலகாரம், பணிகாரம் என்ற இவைகளை அடும் முறைகளையும் பல்லாயிர ஆண்டுகட்கு முன்னரே இந்துக்கள் சுவை கண்டு செய்துவந்திருக்கின்றனர். மிகப் பழைய தமிழ் நூல்களிலும் இது குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

இது, தலைமகளைத் தலைமகன் வரைந்துகொண்ட பின்னர், அவள் தலைமகனது ஊரின்கண் இல்லகத் திருந்து மனையறம் புரியும் மாண்பைச் செவிலித்தாய் சென்று கண்டுவந்து நற்ருய்க் குரைக்குந் துறையில் அமைத்துச் செய்யப்பட்ட "குறுந்தொகை" 167ஆம் செய்யுள் கண்டறியத்தக்கது. அது வருமாறு:

"முளிதயிர் பிசைந்த காந்தண் மெல்விரல்
கழுவுறு கலிங்கங் கழாஅ துடீஇக்
குவளை யுண்கண் குய்ப்புகை கமழத்
தான்றுளந் தட்ட தீம்புளிப் பாகர்
இனிதெனக் கணவ னுண்டலின்
நுண்ணிதின் மகிழ்ந்தன் ருெண்ணுதல் முகனே."

காய்ச்சித் தோய்ந்த தயிரைப் பிசைந்து காந்தள் மலர் போன்ற தன் கை விரல்களைக் கழுவாது மாசறக் கழுவுற்ற தன் சேலையை உடுத்திக்கொண்டு குவளை போன்ற தன் மைதீட்டிய கண்களிலே தாளிப்பின் நறு மணங் கமழும் புகை புகுந்து வருத்தத் தன் கையால் துழாவிச் சமைத்த இனிய புளிக் குழம்பை இனிப்பா யிருக்கின்றதென்று தன் கணவன் உண்டதனுலே புன் முறுவலுடன் மகிழ்ந்தது நின்னுடைய மகளின் முகம். இதனை யான் கண்டுவந்தேன் என்பது இதன் கருத்து.

இனி, எமது நாட்டில் சைவாசார ஒழுக்கமென்பது உணவினுல் மதித்தற்குரிய பெருமையினை உடையது. இவ்வாருன உணவு அந்தக்கரண சுத்தியை உண்டாக்கி மக்களைத் தூயநிலைக்கு வழிப்படுத்தும் என்னும் ஏதுவைச்

சுத்தபோசனமற்ற பிறர் கொண்டொழுகுத லிலரேனும், அதன் குணுகுணங்களைத் தெரிதற்கண் ஒருப்பட்டாராய்ச் சமயவழிபாட்டுத் தினங்களாகிய சிற்சில நாட்களில் தாவரவுணவு நீக்கற்பால தன்றென்று அவ்வளவாவது உட்கொள்ளாது ஒழிந்திலர். இத்தன்மையாகவும், தாவர உணவை யுண்ணும் விருப்பினர் பலர் இருத்தல் கூடும். அன்னேர் அவைகளைச் சுவைப்பட அடும் முறைகளைத் தெரியாது கைநெகிழ விட்டாராகவே பெரும்பாலு மிருப்பர். இவ்வுணவின் பாகமுறைகளை அனுபவ வாயி லான் அறிந்து, சைவாசார சீலர்களும், உடனலம் விழை வோரும், சுவைநயம் விரும்புவோரும் களிகூருமாறும், எத்தகையினரும் பெற்றுப் பயன்றுய்க்குமாறும் நூல் வடிவில் யாத்துத் தமிழுலகிற்கு உணவினைப் பதமுற அட்டு உண்ணும் வழியைப் போதித்தோரும் "உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோர்" என்றேத்துந் தகுதியுடையோரே யாவர்.

"இழிந்த மாந்தர்கைப் பொருள்களு மிகபரத் தாசை
கழிந்த யோகியர் கைப்படிற் றூயவாய்க் களங்க
மொழிந்த வாறுபோ லுவரியுண் டுவர்கெடுத் தெழிலி
பொழிந்த நீரமு தாயின புவிக்கும்வா னவர்க்கும்"

என்று திருவிளையாடற் புராணங் கூறும்வண்ணம், அற்பப் பொருள்களும் நறுஞ்சுவை கனிந்து, அருங்கலனமர்ந்து, விருந்தினருவந்து, இனியவை நுகரவெய்துஞ் செல்வ மளித்தோர், யாழ்ப்பாணம் — வண்ணைநகர் வாசரும், துறைமுகக் காரியாலயத்தில் (ரேகுத்துரை) உத்தியோகத் தமர்ந்து இளைப்பாறியிருப்பவரும் ஆகிய முதலியார் சுப்பிரமணிய திருச்சிற்றம்பலவர் அவர்கள் ஆவர். "சுத்த போசன பாக சாத்திரம்" என்னும் பெயர் தாங்கி வெளிவந்துள இம் மடைநூலின்கண்ணே விதம் விதமான அன்னங்கள் அடும்முறைகளும், பாயச முறைகளும், கறியடும் முறை களும், பச்சடி, கிச்சடி முறைகளும், அரையல், துவை யல் முறைகளும், பொரியல், வறுவல் முறைகளும், குழம்பு, சாம்பார், சொதி, மிளகுரசம் முதலியன

ஆக்கும் முறைகளும், அவிக்கும் பண்டங்களின் வகை முறைகளும், பான முறைகளும், நெய்யில் அடுஞ் சிற்றுண்டி வகைகளும், கார்ப்பு, இனிப்புப் பலகார வகை முறைகளும், உண்ணல், தின்னல், நக்கல், பருகல், சுவைத்தல் முதலாம் உண்டி வகைகளுந் திறம்பட எடுத்து விளக்கியுள்ளார். இவைகள் பெரும்பாலும் யாழ்ப்பாண முறைகளாகவும், சிறுபான்மை தென்னிந்திய முறைகளாகவும் அமைந்துள்ளன. இதன் பெருமைக்கேற்பப் பாஷைநடையும் பேச்சு வழக்கினைத் தழுவி நிற்பதோடு, திசைச் சொற்களால் அளவு, கருவி, காலம், களன், பொருள் முதலியவற்றைக் கூறிச் செந்தமிழ் மரபுந் திறம்பாது பாஷையும் பாகமும் இனிக்குமாறு எழுதியுள்ள முறை, இந் நூலுக்கு இன்றியமையாததாய்ப் புகழுக்கு முரியதாம். யாவரும், உணவினுலடையும் பெரும் பேற்றைப் பெறுமாறு தம்மை எதிர்கொண்டழைக்குந் தூது என இதனை மதித்துப் பெற்றுக் களிகூருவாராக.

கொழும்பு, செ. இராசநாயகம்
1-3-35.

சுந்த போசன பாக சாத்திரம்

1. சமையல் விதிகள்

சமையல் செய்யும் இடம்: சமையல் செய்யும் இடமானது எல்லா வகையாலுஞ் சுத்தமாகவே இருத்தல் வேண்டும். சமையற் பாத்திரங்களை நாள்தோறும் செவ்வனே சுத்தப் படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். சமையல் அறையைச் சாணத்தினுல் மெழுகியவுடனே, அவ்விடத்திற் சமையல் செய்தல் கூடாது. சாணம் நல்லதாயும் புதிதாயும் இருத்தல் வேண்டும். நிலத்தை மெழுகி நன்ருகக் காயச் செய்து, சுத்தமாகக் கூட்டிய பின்னரே, அந்த இடத்திற் சமையல் செய்தல் வேண்டும். சமையல் அறையிலே உண்ணுதல் ஆகாது.

சமையற் பாத்திரங்கள்: சமையல் செய்யப் படுதற்குரிய வெண்கலம், பித்தளை, மண் முதலான பாத்திரங்களுள் மட்பாண்டங்களே விரும்பத்தக்கனவாகும். மட்பாண்டங்களை மூன்று மாசத்துக்கு மேலும் ஆறுமாசம் வரையில் உபயோகிக்கலாம். ஆனுல், ஒருநாள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை அன்று இரவிலேயே நன்ருகக் கழுவி வைத்திருந்து, அடுத்த நாள் முழுவதும் ஒரு பந்தலின்மேல் வெயிலிலே நன்கு காயவிடல் வேண்டும்.

எனவே இன்று உபயோகிக்கப்பட்ட பாத்திரங்களைத் திரும்பவும் மூன்றாவது நாளிலே தான் உபயோகித்தல் வேண்டும் என்று அறிக.

சமையலாளர்: நமக்குச் சமையல் செய்தற்கு வேலையாளர் அவசியமாக வேண்டப்படின், அவர் தூய சிந்தையுடையவராயும் நல்லொழுக்கம் உடையவராயும் ஆசாரமுடையவராயும் இருத்தல் வேண்டும். தீய சிந்தையுள்ளவராயும் தீயவொழுக்க முள்ளவராயும் அசுத்தமுள்ளவராயும் நோய்வாய்ப்பட்டவராயும் இருப்பவரின் கையினாற் சமையல் செய்யப்பட்ட உணவுகளை நாம் உட்கொண்டால், அவை நமக்கு அநேகவிதமான நோய்களை யுண்டாக்குவதுடன், நம்முடைய நல்ல நினைவுகளையும் ஒழித்துவிடும். ஆகவே, சமையலாளரைத் தெரிவு செய்வதில் நாம் கூடியவரையிற் கண்ணுங் கருத்துமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

உணவுகள்: சமைக்கப்பட்ட உணவுகள் சமையல் செய்பவர்களைத் தவிர மற்றவர்களுடைய கண்களாற் பார்க்கப்படலாகா. ஏனெனில், அவை பிறருடைய கண்படுவதாற் கெட்டுப்போகும் என்பது அனுபவத்தில் உள்ளது. உணவுகளில் இலையான், தூசு முதலியவைகள் விழாதபடியும் அவற்றிலுள்ள நறுமணத்தைக் காற்று அகற்றிவிடாதபடியும் செவ்வனே மூடிவைத்தல் வேண்டும் என்பதைச் சமையல் செய்பவர் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

போசன பாத்திரம்: தங்கம், வெள்ளி, வெண்கலம் என்பவற்றாற் செய்யப்பட்டவைகளையும், வாழையிலை, தாமரையிலை, பலாவிலை, தென்னோலை, வாழைமடல் முதலியவைகளையும் போசன பாத்திரங்களாக உபயோகிக்கலாம்.

போசனகால விதி: சுகாதார சாத்திரத்திற் கூறப்பெற்ற இரண்டுகால போசனமே நலமாம். அவ்வாறன்றி மூன்றுகால போசனம் கொள்ளவேண்டுமானால், முதலாவது போசனம் காலை ஏழரைமணிக்கு முன்னும், இரண்டாவது போசனம் பகற் பன்னிரண்டு மணிக்கு முன்னும், மூன்றாவது போசனம் இரவு ஒன்பது மணிக்கு முன்னும் சம அக்கினியை உடையவர்கள் கொள்ளலாம்.

அரிசி: நமது உணவிற்கு முதன்மையாகவுள்ள அரிசியானது, கஞ்சியே மிகுதியாகத் தன்னிடத்துச் சேரப்பெற்றதாகும். அது தேகத்தை வளர்ப்பதற்குரிய மற்றைய சீவசத்திலும் கொழுமையிலும் உலோகப் பொருள்களிலும் குறைவுடையதாகும். அதனால், அது அற்ப உணவு எனப்படும்.

பச்சை அரிசி, புழுங்கல் அரிசி எனப்படுபவைகளுள், பச்சை அரிசியாவது, நெல்லை அவிக்காது காயப்போட்டுப் பச்சையாகவே குற்றி எடுப்பதாகும். புழுங்கல் அரிசியாவது, நெல்லை அவித்துக் காயப்போட்டுக் குற்றி எடுப்பதாகும். அப்படி இருவகையாகக் குற்றி எடுக்கப்படும் இருவகை அரிசிகளிலுமிருந்து

தவிட்டை முற்றும் போக்காதபடி அவற்றைத் தீட்டி எடுத்தல் வேண்டும். ஏனெனில், தவிட்டிற் சீவசத்து இருப்பதுடன், சோற்றைச் சமிக்கச் செய்யுஞ் சக்தியும் இருக்கின்றதனுல் என்று அறிக.

பச்சைஅரிசி அன்னமானது, புழுங்கல்அரிசி அன்னத்தினும் அதிகமான சீவசத்தை உடையதாய்த் தேகத்திற்கு வலுவையுங் கொடுக்கின்றது. புழுங்கல் அரிசியைச் சமைப்பதிற் கஞ்சியை வடித்துவிடாது, உவித்து எடுத்தலே உத்தமம். அரிசியின் மேற்பக்கத்தில் மூக்கு என்று சொல்லப்படும் ஒரு வெண்மையான பகுதி காணப்படும். அதிலிருந்தே நெல்லின் முளை உற்பத்தியாகின்றது. அதுவே அரிசியிலுள்ள சீவசத்தாகும்.

கஞ்சியை வடித்துவிடுவதால் அந்தச் சீவசத்தானது கஞ்சியுடன் கழன்றுவிடுகின்றது. கஞ்சி வடிக்கப்பெற்ற அன்னமானது சத்தில்லாத உமிக்குச் சமமாகும். ஆனுலும், அந்த அன்னம் நோயுள்ளவர்களும், சிறுவர்களும், பொதுவாகச் சீரணசக்தி குறைந்தவர்களும் உண்ணத் தகுந்ததாகும். ஏனையோருக்கு அது அதிக பயனைக் கொடுக்கமாட்டாது. இனி, கையினுற் குற்றித் தீட்டப்பெற்ற வெண்ணிற அரிசிகள் தவிடு முழுவதையும் நீக்கப்பெற்றவைகளாதலோடு, தேகத்திற்குச் செழிப்புத் தருவனவாய்த் தம்மிடத்துள்ள மற்றைய குறைந்த பொருள்களையும் இழந்துவிடுகின்றன. அரிசியின் தவிட்டையும் வடித்த கஞ்சியையும் அருந்தும் வறியவர்களுடைய தேக பலமும் சுக வாழ்க்கையுமே மேற்கூறியவைகளுக்குப் போதிய சான்ருகும்.

நமக்கும் நம்முடைய பிள்ளைகளுக்கும் நல்ல மூளையும் நீண்ட ஆயுளும் ஆழ்ந்த அறிவும் நரம்புகளின் பெலமும் தேகசுகமும் வேண்டப்படுமாயின், தவிடு முற்றும் போகாதபடி கையினுலே குற்றித் தீட்டப்பட்ட அரிசியின் அன்னத்தையே நாம் உண்ணுவதற்கு உடனே தீர்மானித்துக்கொள்ளவேண்டியது நமது முக்கிய கடனன்ருே!

2. அன்ன வகைகள்

பருப்புப் பொங்கல்: ஒருபாத்திரத்தில் மூன்று படி நீரைவிட்டுச் சொற்பமான மஞ்சள்தூளும் போட்டுக் கொதிக்கவிடுக; அரையே அரைக் காற்படி பச்சை அரிசியும், காலே அரைக்காற் படி பயற்றம் பருப்புஞ் சேர்த்து நீரினுற் கழுவி, கொதிக்கும்நீரிற் கொட்டி வேகவிடுக; நன்ருக வெந்தவுடன் இறக்கிக்கொண்டு, ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம், காணக்கூடிய உப்பு ஆகிய இவற்றை இளவறுப்பாக வறுத்துப் பொடிபண்ணிக்கொண்டு, அதனுடன் இரண்டு பெருவிரல் அளவான இஞ்சியை மிளகுப் பிரமாணத்தில் நறுக்கிச் சேர்த்து, இறக்கி வைத்திருக்கும் பொங்கலில் அவற்றைப் போட்டு, அரைக்காற்படி பசுநெய்யும் விட்டுக் கிளறி மூடிவிடுக. 1

சர்க்கரைப் பொங்கல்: மூன்றுபடி நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அது கொதித்தபின், முக்காற்படி பச்சை அரிசி, காற்படி பயற்றம் பருப்பு ஆகிய இவற்றை நீரினுற் கழுவிக் கொதிக்கும் நீரிற் கொட்டி, வெந்தபின், மூன்று இருத்தல் சர்க்கரையைச் சுத்தி செய்து அதிற் சேர்த்துக் கிண்டியபின், ஒரு தேங்காயின் பால்விட்டு இறக்கிக்கொண்டு, அரை இருத்தல் முந்திரிகைப்பருப்பை மிளகு பிரமாணமாக நறுக்கி நெய்யிற் பொரித்துஎடுத்து, அதனையும், கால்இருத்தல் கிஸ்மிஸ் பழத்தையும், அரைத் தேக்கரண்டி ஏலரிசிப் பொடியையும், ஒரு சுக்குத் துண்டைத் தோல் சீவி இடித்தெடுத்த தூளையும் அதிற் போட்டுக் கிளறி, சாதம் இறுகியபின், இறக்கித் தளிசைகள் போட்டுக்கொள்க. 2

மிளகுசாதம்: மூன்றுபடி நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அது நன்ருகக் கொதித்தவுடன், ஒருபடி பச்சை அரிசியைப் போட்டு வேகவிடுக; நன்ருக வெந்தபின், இறக்கிக் கொண்டு, இரண்டு தேக்கரண்டி மிளகு, இரண்டு தேக்கரண்டி சீரகம் ஆகிய இவற்றைச் சொற்ப நெய்விட்டு வறுத்து அம்மியில் வைத்து நடத்தி எடுத்துச் சாதத்திற் போடுக; பின்னர் இரண்டு தேக்கரண்டி பொடிசெய்த உப்பும் காற்படி நெய்யுஞ் சேர்த்துக் கிண்டி இறக்கித் தளிசைகள் போட்டுக்கொள்க. 3

தயிர்ச்சாதம்: ஒரு பாத்திரத்தில் மூன்றுபடி நீர்விட்டு, அடுப்பின்மீது ஏற்றுக. நீர் கொதித்தவுடன், ஒருபடி பச்சை அரிசியை நன்ருகக் கிளைந்து அதிற் போடல் வேண்டும்; அரிசி வெந்தவுடன், கஞ்சியை வடித்துவிட்டு, சாதத்தை எடுத்து ஒரு தட்டத்தில் ஆறும்படி கொட்டிவிடுக. அதன்பின், 25 காய்மிளகாய், இரண்டு பெருவிரல் அளவான இஞ்சி, நான்கு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, பாதி மாங்காய் ஆகிய இவற்றைக் குறுணலாக அரிந்துகொண்டு, அவற்றுடன் கடுகு, உழுத்தம் பருப்புச் சேர்த்து, அவை யெல்லாவற்றையும் நல்லெண்ணெயிலே தாளிதஞ் செய்து அளவான உப்பைக் கூட்டிய அரைப்படி தயிரிற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்து, தட்டத்தில் உள்ள சாதத்தோடு ஒன்றுசேர்த்துத் தளிசைகள் போட்டுக் கொள்க. 4

புளிச்சாதம்: ஒருபடி பச்சை அரிசியையும் அரைக்காற்படி கடலைப் பருப்பையும் மூன்று படி நீரில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்க. பின்பு, அரை இருத்தல் புளியை நீரிற் கரைத்து வடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 35 செத்தல் மிளகாய், 2 தேக்கரண்டி கடுகு, 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை 2 பெரிய கரண்டி நல்லெண்ணெயிலே தாளித்து, கரைத்து வைத்திருக்கும் புளியை அதிற் கொட்டிப் பொடி செய்த உப்பும் சேர்த்து மூடி, 20 நிமிஷம் ஆனபின் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு சிறு துண்டு மஞ்சள், ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயம் ஆகிய இரண்டையும் நல்லெண்ணெயில் வறுத்துப் பொடிபண்ணி, புளிக்

கரையலிற் சேர்த்துக்கொள்ளுக. பின்னர், தட்டத்தில் இருக்கும் சாதத்திற் புளிக் கரையலை ஊற்றி, அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயையுங் கொதிக்கவைத்து எடுத்து அதனுடன் சேர்த்துக் குழைத்துத் தளிசைகள் செய்து கொள்க. 5

எள்ளுச் சாதம்: ஒரு படி பச்சை அரிசியை மூன்று படி நீரில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்க. அரைக்காற்படி விளக்கிய எள்ளு, 30 செத்தல் மிளகாய், இரண்டு தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, நாலுநெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை நல்லெண்ணெயில் வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றுடன் கணக்கான உப்புஞ் சேர்த்துப் பொடிபண்ணிச் சாதத்திற் போடுக. அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயைக் கொதிப்பித்து, அதில்விட்டுக் கிளறித் தளிசைகள் செய்க. 6

தேங்காய்ச் சாதம்: ஒருபடி பச்சை அரிசிக்கு நாலுபடி நீர் விட்டு வேகவைத்துக் கஞ்சியை வடித்துச் சாதத்தை எடுத்து ஒரு தட்டத்திற் கொட்டிப் பரப்பிவிட வேண்டியது. 2 தேக்கரண்டி கடுகைத் தாளித்துக்கொண்டு, இருபது செத்தல் மிளகாயை நறுக்கி அதிற் போடுக. மிளகாய் அரைப்பதம் வெந்தவுடன் ஒரு தேங்காயைத் துருவிய பூவையும், அரை இருத்தல் முந்திரிகைப் பருப்பையும் போடுக. தேங்காய் பொன்னிறமாக வறுபட்டு வருஞ் சமயத்தில் இறக்கி, தட்டத்தில் இருக்குஞ்

சாதத்தின்மேற் கொட்டி, இரண்டு தேக்கரண்டி பொடிசெய்த உப்பும் அதனுடன் கூட்டி, அரைக்காற்படி நெய்யும் விட்டு, எல்லாவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்து எடுத்துத் தளிசைகள் செய்துகொள்க. 7

எலுமிச்சம்புளிச் சாதம்: ஒருபடி பச்சைஅரிசி, அரைக்காற்படி கடலைப் பருப்பு ஆகிய இரண்டையும் மூன்றுபடி நீரில் வேகவைத்து எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்; நாற்பது செத்தல் மிளகாய்களை வறுத்து எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு துண்டு மஞ்சளையும் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயத்தையும் நல்லெண்ணெயில் வறுத்து எடுத்து, காணக்கூடிய உப்புஞ் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் பொடிபண்ணிக்கொள்ளல் வேண்டும். கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் ஆனவற்றை எண்ணெயிலே தாளிதஞ் செய்து கொண்டு, அதில் எட்டு எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து சாற்றை விட்டவுடன், இன்னொரு மண் சட்டியில் மாற்றிக் கொள்க. வெந்த சாதத்தை ஒரு தாம்பாளத்திற் போட்டுப் பரப்பி, முன்னரே சுத்தப்படுத்தி வைத்திருக்கும் எலுமிச்சம்பழ இரசத்தையும், மிளகாய் முதலியவற்றை வறுத்திடித்த பொடியையும், அரைக்காற்படி கொதித்த நல்லெண்ணெயையும் அதனுடன் சேர்த்து நன்றாகக் குழைத்துத் தளிசைகள் செய்துகொள்க. 8

மாம்பழ ரசம் சேர்ந்த சாதம்: அரைப்படி பச்சை அரிசியைச் சமைத்து, ஈயம் பூசிய ஒரு சட்டி

யிற் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். பதினைந்து மாம்பழத்தின் ரசத்தைப் பிழிந்து, அதனுடன் கால்இருத்தற் கற்கண்டுப் பொடியைக் கலந்து, அதைச் சாதத்தில் ஊற்றிச் சேர்த்துக் கொண்டு, கடுகு, சீரகம், கிள்ளுமிளகாய் என்ற இவற்றைத் தாளிதஞ் செய்துபோட்டு, அரைப் பாகம் பொடிசெய்த உப்பையுந் தூவிக் கிளறி எடுத்துக்கொள்க. 9

வங்காள பக்தம் (சாதம்): இரண்டுபடி தயிருடன் ஒருபடி காய்ச்சிய பாலையும், அரை இருத்தல் வெண்ணெயையுஞ் சேர்த்து. ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அதனுடன் ஒரு மாங்காயைக் குறுணலாக அரிந்துபோடுக; இரண்டு கரண்டி பொடிசெய்த உப்பும் நான்கு நெட்டுக் கருவேப்பிலையும் தயிரிற் சேர்த்துக் கொண்டு, அவற்றுடன் இரண்டு கரண்டி கடுகை நல்லெண்ணெயிற் பொரித்துப்போடுக. பின்னர், ஒருபடி பச்சை அரிசியைப் பொங்கி ஆறவிட்டு, அதில் தயிர்க் கரையலை ஊற்றி, எல்லாப் பொருள்களும் ஒன்றுசேரும்படி ஒரு கரண்டியாற் செவ்வனே கிளறி எடுத்துக் கொள்க. 10

3. பாயச வகைகள்

அரிசிப் பாயசம்: மூன்று பெரிய தேங்காய் களைப் பிழிந்து எடுத்த நாலுபடி பாலை ஒரு சட்டியில் விட்டு அடுப்பின்மீது வைத்து, கொதி கிளம்பியபின், அதில் அரைப்படி ஊர்ப்பச்சை அரிசி, காற்படி சிறு பயற்றம்பருப்பு, இரண்டு இருத்தல் மாச்சீனி, அரைத் தேக்கரண்டி உப்பு, கால்இருத்தல் முந்திரிகைவற்றல், கால் இருத்தல் வறுத்து நறுக்கிய முந்திரிகைப் பருப்பு ஆகிய இவற்றையெல்லாம் போட்டு நன்றாகக் காய்ச்சி, இறக்குஞ் சமயத்தில், ஒரு சாதிக்காயைப் பொடித்து அதை அரைத் தேக் கரண்டி நெய்யில் வறுத்து இப்பாயசத்திற் போட்டு, பின்னர், ஒரு கழஞ்சு பொடி செய்த ஏலரிசியும் ஒரு கழஞ்சு சுக்குத்தூளும் சேர்த் துத் துழாவி இறக்கிக்கொள்ளுக. 11

ரவைப் பாயசம்: ஒருபடி பசுப்பாலைக் காய்ச் சிக்கொண்டு, அதில் அரைக்காற்படி ரவையும், காற்படி சீனியும் போட்டு ஒரு அகப்பையால் துழாவி, வெந்தவுடன் அரைத் தேக்கரண்டி பொடிசெய்த ஏலமும் போட்டுப் பதத்தில் எடுத்துக்கொள்க. ரவையை முன்னமேயே நெய்யிற் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொண்டு, அதிற் பாலுஞ் சீனியும் ஏலமுஞ் சேர்த்துக் காய்ச்சி எடுப்பதும் ஒரு முறையாகும். 12

ரவைப் பாயசம்: (வேறொருவிதம்) நாலுபடி பாலை ஒரு சட்டியில் அரைமணி நேரம் காய்ச்சிய

பின், அதில் அரை இருத்தல் ரவை, வீசம் துலாம் மாச்சீனி, கால் இருத்தல் வறுத்து நறுக்கிய முந்திரிகைப் பருப்பு, கால் இருத்தல் முந்திரிகைப்பழ வற்றல் ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்து நன்ருகக் காய்ச்சி, இறக்குஞ் சமயத்தில் அரைத் தேக்கரண்டி நெய்யில் ஒரு சாதிக் காயை நொருக்கிப் பொரித்து அப் பாயசத்திற் போட்டுக்கொண்டு, மேலும் ஒருகழஞ்சு பொடி செய்த ஏலரிசியும், ஒரு கழஞ்சு சுக்குத் தூளும் சேர்த்துத் துழாவி இறக்கிக்கொள்க. 13

சவ்வரிசிப் பாயசம்: ஒருபடி பசுப்பாலைக் காய்ச்சி அதில் இரண்டு மேசைக் கரண்டி சவ்வரிசியைப் போட்டு ஒரு அகப்பையால் துழாவிக் காய்ச்சி, காற்படி சீனியும், அரைக்கால் இருத்தல் திராட்சைப் பழமும், ஒரு கழஞ்சு பொடிசெய்த ஏலமும் சேர்த்துத் துழாவிப் பதத்தில் எடுத்துக்கொள்க. 14

எள்ளுப் பாயசம்: காற்படி சுத்தப்படுத்திய எள்ளை ஒருபடி பசுவின் பாலிற் போட்டு, ஒரு மணி நேரம்வரையிற் காய்ச்சி, அதன்பின் ஒரு படி சீனியும் ஒரு சாதிக்காயின் தூளும் போட்டுப் பதத்தில் எடுத்துக்கொள்க. 15

இந்நூலில், பின்னே எடுத்து விபரிக்கப் பட்டிருக்கும் கறிகள் குழம்புகள் முதலானவைகளோடு சேர்க்கும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கும் காரத்தூள், தாளிதம் என்பவற்றைச் செய்யும் முறைகள்.

காரத்தூள் :

செத்தல் மிளகாய்	— ஒரு இருத்தல்
மல்லி	— அரை இருத்தல்
மிளகு	— வீசம் இருத்தல்
சீரகம்	— வீசம் இருத்தல்
மஞ்சள்	— ஒரு துண்டு

இவற்றை வறுத்து இடித்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தாளிதம்: கடுகு, உழுத்தங் குறுணல், வெந்தயம், வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய், சீரகம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் ஒன்றின்பின் ஞென்ருகப் போட்டு, அவை பொன்னிறமாகப் பொரிந்தபின் எடுத்து, அவற்றைப் பாகஞ் செய்யப்பட்ட கறிகள் முதலானவற்றிற் சேர்த்துச் சுவைபட வாசமூட்டுக.

குறிப்பு: செத்தல் மிளகாயைக் கிள்ளிப்போடுவதே ''கிள்ளு மிளகாய்'' என இந் நூலின்கண் சொல்லப்பட்டது.

4. பருப்புச் சமையல் வகைகள்

துவரம்பருப்புக் கடையல்: அரைப்படி சுத்த நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் கொதிக்கக் காய்ச்சி, காற்படி பருப்பை ஐந்துமுறை கழுவி எடுத்தபின் அதிற்போட்டு, சொற்பமான மஞ்சள் மாவும் ஒரு சிறு கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து நன்ருக வேக விடுக. அது வெந்தபின் எடுத்து, பொடித்த உப்பை அதிற் போட்டு மத்தினுற் செப்பமாகக் கடைந்து வைத்துக்கொள்க. 16

துவரம்பருப்புக் கடையல்: (வேறேருவிதம்) எண்ணெய்ப் பற்றில்லாத ஒரு பாத்திரத்தில் அரைப்படி நீர் விட்டு அது கொதித்தவுடன், நறுக்கிய 8 காய்மிளகாயையும், 5 தரம் கழுவியெடுத்த காற்படி பருப்பையும் அதிற் போட்டு, மூடாமல் அடுப்பெரிக்க வேண்டும். நீர் வற்றிப்போகும் தருணத்தில் அடிப்பிடித்துக் கொள்ளாவண்ணம் இள நெருப்பாய் இருக்க வேண்டும். நீர் வற்றியவுடன் இறக்கி, காணக்கூடிய உப்பு, மிளகு, சீரகம், உள்ளி இவற்றைப் பொடித்துப் போட்டு, எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணமான அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டும், இரண்டு தேக்கரண்டி நெய்யுஞ் சேர்த்து நன்ருகக் கடைந்தபின், தாளிதஞ் செய்து போடுக. பருப்பு இறுகலாய் இருந்தால், தாளிதஞ் செய்யுமுன் சொற்பமான தேங்காய்ப்பால் சேர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 17

பாசிப்பருப்புக் கறி: அரைப்படி பாசிப் பயற்றை ஒரு இரவு முற்றும் நீரில் ஊற வைத்து, மறுநாட் காலையில் எடுத்து நீரை வடிய வைத்து வெயிலிற் காயப் போடல் வேண்டும்; நன்ருகக் காய்ந்தபின், உரலி லிட்டுக் குற்றி உமியைப் போக்கி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்; பருப்பளவு நீர் விட்டு அவித்தல் வேண்டும். அவிந்தபின் திறந்து ஒரு சொட்டுத் தேங்காய், ஒரு சிறு மஞ்சள் துண்டு, நான்கு செத்தல்மிளகாய், சொற்பமான சீரகம், ஒரு உள்ளிப்பல்லு ஆகிய இவற்றை நன்ருக அரைத்துப் பருப்பிற் போட்டு உப்புஞ் சேர்த்துக் கிளறி ஐந்து நிமிஷம் மூடி நெருப்பில் வேகவைத்து இறக்கி இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும்; பின்பு கிள்ளுமிளகாய், நற்சீரகம், வெங்காயம் ஆகிய இவற்றை நெய்யில் தாளித்து மேற்படி பருப்பிற் சேர்த்து விடுக. பயற்றை வறுத்துக் குற்றி, கோது போக்கிச் சமைப்பது சாதாரண முறையாகும். இந்தப் பருப்புக்கறிக்குச் சுத்தமான நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்க. 18

பயற்றம்முளைக் கறி: காற்படி சிறு பயற்றை அரைப்படி குருகு மணலிற் கலந்து நீர் விட்டுக் குழைத்து வைத்துவிடுக. நாலாம்நாள் எடுத்து நீரில் ஐந்து ஆறு தடவை நன்ருகக் கழுவி உமியைப் போக்கிக்கொண்டு, அதனுடன் நறுக்கிய காய்மிளகாய் வெங்காயம் ஆகிய வற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையாகச் சேர்த்துக்

கொண்டு, அவற்றைத் தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிறமாக வதக்கி எடுத்து, அவற்றுடன் இரண்டு மேசைக்கரண்டி தேங்காய்ப் பால், காணக்கூடிய உப்பு, இரண்டு மேசைக் கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் ஏற்றி எரித்து, சுண்டியபின் இறக்கி எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்க. 19

பயற்றம்பருப்புப் பொரியல்-கறி-குழம்பு: அரைப் படி பாசிப்பயற்றைப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் குற்றி, உமி தவிடு போக்கி, பருப்பை எடுத்துத் திரித்து மாவாக்கிக் கொண்டு, அதனுடன் காற்பங்கு உப்புங் கூட்டி நீர் விட்டுக் குழைத்து அடைதட்டி இடியப்பத் தட்டில் வைத்து வேகவைக்க வேண்டியது; வெந்தபின் எடுத்துச் சூடாறியவுடன் அதனைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுக.

(1) நறுக்கிய பருப்புத் துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, அதிற் காரத்தூளும் பொடித்த உப்பும் சேர்த்துக் கொஞ்சம் நீர் விட்டுப் பிசறி சிறிது நேரத்தில் எடுத்து நெய்யிற் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுப்பின், பயற்றம் பொரியலாகும்.

(2) நறுக்கிய பருப்புத்துண்டுகளை ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டு, அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம் காய்மிளகாய் என்பனவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கை, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், காணக்கூடிய உப்பு, பாதித் தேங்காயின் சொட்டுப்பால் ஆகியவற்றையெல்லாஞ் சேர்த்து அடுப்பின்மேல் வைத்து இளநெருப்பாக எரிக்கவேண்டியது. ஐந்து நிமிஷத்தில் திறந்து காய்மிளகாய் முதலியன வெந்திருப்பின், கிளறி இறக்கி வைத்துக் கொண்டு, எலுமிச்சம்புளி விட்டு எடுப்பின், பயற்றம் கறியாகும்.

(3) நறுக்கி வைத்திருக்கும் பருப்புத் துண்டுகளைத் தேங்காயெண்ணெயிற் பொரித்தெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொண்டு, நாலாகக் கீறிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் என்பவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையும், நறுக்கிய இரண்டு உள்ளிப்பூடும் ஆகிய இம்மூன்றையும் பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுத்து, முன்னரே பொரித்துவைத்திருக்கும் பருப்புத் துண்டுகளுடன் சேர்த்துக் கொண்டு, அவற்றோடு ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீர், இரண்டு தேக்கரண்டி காரத்தூள், கணக்கான உப்பு, ஒரு பாதித் தேங்காயின் பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுக; நெய்யில் கடுகு வெந்தயம் தாளிதஞ் செய்து கொண்டு, கூட்டிவைத்திருக்கும் குழம்பை அதிற் கொட்டி மூடி, இரண்டு கொதிக்குப்பின் இறக்கி எடுப்பின், பயற்றம் குழம்பாகும். 20

5. கறி வகைகள்

முருங்கைக்காய்க் கூட்டுக்கறி: இரண்டு முருங் கைக்காயின் மேற்றோல் போக்கி நாலங்குல நீளத்தில் நறுக்கி இருபக்கத்திலும் கெத்திட்டு, அத்துண்டுகளை ஒரு தேங்காயின் நீரில் அரை அவியலாக அவித்தெடுத்துக்கொண்டு, அவற் றில் அளவான காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பனவற்றை நறுக்கிப்போட்டு, சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் வறுத்தரைத்த தேங்காய்க்கூட்டும், நான்கு செத்தல்மிளகாய் ஒரு மஞ்சள் துண்டு சொற்பமான சீரகம் ஆகிய இவைகளை நன்ருக அரைத்த கூட்டுஞ் சேர்த்து, காணக்கூடிய உப்புங்கூட்டி, கப்பிப் பாலில் அவியவைத்து, நன்ருக அவிந்தபின், முதற்பால்விட்டு மூடி, இரண்டு நிமிஷத்தின் பின் திறந்து, ஒருமுறை புரட்டி, வறுத்துப் பொடிசெய்த வெந்தயத்தூள் மூன்றுவிரற்பிடி தூவி, அடுப்பைவிட்டிறக்கி, ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு, சொற்பமான சீரகம், நான்கு காய் மிளகாய், அவ்வளவினதாகிய வெங்காயம், நான்குநெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவைகளை நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து அக் கறியிற் போட்டுப் புரட்டி எடுத்துக்கொள்க. 21

வெந்தயஞ் சேர்ந்த முருங்கைக்காய்க் கறி: இரண்டு முருங்கைக்காயை எடுத்து, ஒவ்வொன்றையும் மூன்று அங்குல நீளத்தில் நறுக்கி இரண்டாகக் கீறிக் கழுவிக்கொண்டு, நறுக்கிய காய்மிளகாய் வெங்காயம் என்னும் இவற்றில் வகைக்கு

அரைச்சிறங்கை, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், அளவான உப்பு ஆகிய இவற்றைக் காயுடன் சேர்த்து, காயின் அரைமட்டத்துக்குத் தேங் காய்ப்பால் விட்டு வேக வைக்கவேண்டும். நீர் சுண்டியபின் இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து போடுக. ஒரு சட்டியில் நெய்விட்டு, அது கொதித்தவுடன் அரைச்சிறங்கை வெந்தயம் போட்டு அது பொன்னிறமாகப் பொரிந்த வுடனே, முன்பே தாளிதஞ்செய்து வைத்திருக் கும் கறியை அதிற் கொட்டி, சொற்பமான தேங்காய்ப்பாலும் விட்டுக் கிளறி மூடி நான்கு நிமிஷம்வரை தணலில் விட்டு இறக்கி எடுத்துக் கொள்க. 22

முருங்கைக்காய்க் கறிப் பச்சடி: இரண்டு முருங் கைக்காயை எடுத்து மூன்று அங்குல நீளத்தில் நறுக்கியபின், ஒவ்வொரு துண்டையும் இரண் டாகக் கீறிக்கொண்டு, அவற்றுடன் அரைத் தேக்கரண்டி மஞ்சள் பொடியும், ஒரு தேக் கரண்டி பொடித்த உப்புஞ் சேர்த்து நீர்விட்டு அவிய வைக்கவேண்டும். அவிந்தபின் நீரை வடித்துவிட்டுக் கீறுகளை வைத்துக்கொள்க. ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், அரைப்பாகம் பொடிசெய்த உப்பு, ஒரு சிறங்கை கட்டித்தயிர் ஆகிய இவையெல்லா வற்றையும் ஒன்றுசேர்த்துப் பிசைந்து, அதில் ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்துவிட்டுக்கொள்க. அதற்குப் பின்னர், அவித்து வைத்திருக்கும் முருங்கைக்காய்க் கீறுகளைத் தயிர்க் குழையலிற் சேர்த்துக்கொண்டு, தாளிதஞ் செய்து அதில்

போட்டுக் கிளறி மூடிவிடுக. ஒரு மணி நேரம் சென்றபின், அதனை உபயோகிக்கலாம். 23

எலுமிச்சம்புளி சேர்ந்த முருங்கைக்காய்க் கறி: இரண்டு முருங்கைக்காயை எடுத்து நாலங்குல நீளத்தில் நறுக்கி அடி நுனி கெத்திட்டு அலம்பி வைத்துக்கொண்டு, பத்துக் காய்மிளகாய் ஒரு சிறங்கை வெங்காயம் ஆகிய இரண்டையும் நறுக்கி அதிற் போட்டு, கொஞ்சம் மஞ்சள் அரைத்த கூட்டும், அளவான உப்பும் சேர்த்து காயின் அரைமட்டத்திற்குக் கப்பிப் பால் விட்டு, இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலையும் 10 வெந்தயமும் போட்டு மூடி அடுப்பின்மீது ஏற்றி எரிக்கவேண்டியது. நீர் வற்றியபின் ஒரு அகப்பை முதற்பால்விட்டுப் புரட்டி உடனே இறக்கி விடுக. இதிற் பாதி எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்துவிட்டபின் மூன்று விரற்பிடி பெருஞ்சீரகத்தூள் போட்டுக் கிளறிவிட்டு, முடிவில், தாளிதஞ்செய்து கறியிற் போட்டுக் கொள்ளுக. 24

முருங்கையிலைக் கறி: மூன்று பிடி முருங்கையிலையை எடுத்துக் காம்புகளை நீக்கிவிட்டுக் குறுணலாக அரிந்துகொள்ள வேண்டும். தேங்காயெண்ணெயிற் கொஞ்சம் கடுகைப் பொரியவிட்டபின், நறுக்கிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் ஆகியவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையாகச் சேர்த்துப் பொரியப் போடுக. இவை அரைப்பதம் வதங்கியவுடன், நறுக்கிய முருங்கையிலையை இவற்றிற் கொட்டி, இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப்பாலும் அளவான

உப்புஞ் சேர்த்துக் கிளறி மூடி, மெல்லிய நெருப்பாக எரிக்கவேண்டும். ஐந்து நிமிஷ நேரத்திற்குப்பின் திறந்து, நீர் வற்றியிருந்தால், சிறிது நேரம் கிளறியபின்னர் எடுத்துக் கொள்ளுக. 25

பிஞ்சு முருங்கைக்காய்க் கடையல்: பத்து முருங்கைப் பிஞ்சு, பத்துக் கத்தரிப் பிஞ்சு (முருங்கைப் பிஞ்சு நார் பிடியாததாயும், பயற்றங்காயை முறித்தால் முறியுமத் தன்மை போன்றதாயும்; மற்றைக் கத்தரிக்காய் முகிழுக்கால் வெளிப்பட்ட பருவத்ததாயுமிருத்தல் வேண்டும்.) ஆகியவற்றை இரண்டு அங்குலப் பிரமாணம் நறுக்கிக்கொள்ளுக; காயளவு நறுக்கிய வெங்காயம், ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாய், முக்காற் பாகம் உப்பு, கருவேப்பிலை என்ற இவற்றை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்துக்கொண்டு, அரைக்காற்படி துவரம் பருப்பை ஐந்துமுறை பிசைந்து கழுவி எடுத்து முக்காற்படி நீர்விட்டு வேகவைத்து, அப்பருப்பின் நீரை எடுத்துக் காய்களில் விட்டு வேகவைக்க வேண்டியது; நீர் சுண்டியபின் இறக்கி, இரு தேக்கரண்டி நெய் விட்டு நன்றாகக் கடைந்து எடுத்துக்கொள்ளுக. 26

கத்தரிக்காய்க் கூட்டுக் கறி: நான்கு கத்தரிக்காயை எடுத்து, ஒவ்வொன்றையும் நாலாகக் கீறி ஒரு அங்குல அளவாக நறுக்கி நீரிற் போட்டுச் சிறிது நேரம் ஊறியபின் பிழிந்து எடுத்துக்கொண்டு, அதில் வட்டமாக நறுக்கிய

காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்ற இவற்றில் வகைக்குஒரு சிறங்கையும்,அளவான உப்பு கருவேப்பிலை ஒரு கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவற்றையும் போட்டு, காயினது கால்மட்டத்துக்குக் கப்பிப்பால் விட்டு அவியவைத்து, நீர் வற்றியவுடன் ஒரு சிறங்கை சொட்டுத் தேங்காய்ப் பால் விட்டு இரண்டு நிமிஷம் வரையில் மூடி, பிறகு அடுப்பைவிட்டிறக்கி எடுத்து எலுமிச்சம் புளி கூட்டிக்கொள்ளுக. 27

கத்தரிக்காய் வதக்கல் கறி: கடுகு, கருவேப்பிலை, உழுத்தங் குறுணல், வெந்தயம், கிள்ளுமிளகாய் என்ற இவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளித்து, அதில் நான்கு கத்தரிக்காய்களை இரண்டு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கிப்போட்டு அவற்றுடன் சொற்பமான மிளகு, சீரகம், அளவான உப்பு ஆகிய இவைகளை இளம்பதமாக வறுத்துப் பொடிசெய்து சேர்த்துச் சிறிது நேரம் கிளறிக்கொண்டிருந்து பின் மூடி, வெந்தபின் இறக்கி எடுத்துக்கொள்ளுக. 28

கத்தரிக்காய் பொரித்த கறி: நான்கு பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாகக் கீறியபின், ரூபாய்க் கனத்தில் வில்லைகளாக நறுக்கித் தேங்காயெண்ணெயில் வதக்கி யெடுத்துக்கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் என்பனவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் பெரிய கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளியை இறுகலாகக் கரைத்துவிட்டுச் சிறிது நேரம்

கொதிக்கவிட்டபின், பொரித்த கத்தரிக்காய், அளவான உப்பு, ஒரு மேசைக்கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவற்றையும் தாளிதத்துடன் சேர்த்துக் கிளறி, நீர் சுண்டியவுடன் ஒரு அகப்பை முதற்பால் விட்டு இளநெருப்பில் 10 நிமிஷ நேரம் வரையில் வைத்து இறக்கி எடுத்துக்கொள்ளுக. 29

கத்தரிக்காய் எண்ணெய்க் கறி: உருண்டைக் கத்தரிக்காய் நான்கு, அல்லது பெருங் கத்தரிக்காயாகில், இரண்டு அல்லது மூன்று எடுத்து, ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாக அல்லது மூன்றாக நறுக்கி, அவற்றில் ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகக் கெத்திட்டு வைத்துக்கொள்க; குறுணலாய் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், வெந்தயம், பொடிசெய்த உப்பு, கொஞ்சம் காரத்தூள் ஆகியவற்றை அளவாக எடுத்து ஒன்று சேர்த்து, அதில் ஒரு தேக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால் விட்டு நன்றாகக் குழைத்து, கெத்திட்ட கத்தரிக்காய்களுள் அடைத்துப் பிள்வுகள் விரிந்து மசாலை வெளி வராதபடி நூலினாற் கட்டிவிடவேண்டும்; கொஞ்சம் புளியை நீர்விட்டுக் கரைத்து, அதில் ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பாலும் சேர்த்துக் கால்பாகம் உப்பும் போட்டு ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளும் கூட்டிக் கரைத்துக்கொள்ளுக; ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கொதித்தவுடன், மசாலை செறிந்த கத்தரிக்காய்களை எண்ணெயில் ஒவ்வொன்றாக வைத்து வேகவிடவேண்டும்; கீழ்ப்

பாகம் வெந்தவுடன், மற்றையபக்கம் திருப்பிப் போட்டு வேகவிடுக; அதன்பின் நன்ருகப் பொரிந்தனவாவென்று பார்த்து எடுத்துவிடல் வேண்டும்; சட்டியில் உள்ள எண்ணெயை நீக்கிவிட்டு, அதிற் கொஞ்சம் புதிய எண்ணெய் விட்டுக் கடுகு, உழுத்தங் குறுணல், கருவேப்பிலை ஆனவற்றைத் தாளித்து, அதில் பொரித்து வைத்திருக்கும் கத்தரிக்காய்களைப் போட்டுக் குழம்புக் கரையலையும் ஊற்றி மூடி எரிக்கவேண்டும்; இடையிடை திறந்து கத்தரிக்காய்கள் நன்ருக வேகும்படியாகப் புரட்டி நீர் சுண்டியது பார்த்து இறக்கிவிடல் வேண்டும். ஒரு முருங்கைக்காயை நறுக்கி அரைப்பதமாகவே அவித்து அதன் சதையை வழித்தெடுத்து மசாலையுடன் சேர்த்தும் கெத்திட்ட கத்தரிக்காய்களுள் அடைக்கலாம். இவ்வண்ணமாகவே பாகற்காயையுந் துண்டு பண்ணிக் கெத்திட்டு மேற் கூறப்பட்ட மசாலையை அடைத்துப் பாகஞ்செய்து கொள்ளலாம். 30

கத்தரிக்காய் அவியற் கறி: நான்கு பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களை முகிழ், காம்பு நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி எடுத்து அவற்ருேடு நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவைகளில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையும், அளவான உப்பு, 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றையுஞ் சேர்த்துத் தேங்காயின் கப்பிப் பாலில் அவியவைத்து, நீர் சுண்டியபின், தேங்காய்ப்பால் சொற்பமாக விட்டுக் கிளறி, சிறிதுநேரம் மூடியபின் திறந்து இறக்கி வைத்துக்கொண்டு எலுமிச்சம்புளி விட்டு, பின்பு தாளிதமுஞ் செய்து போட்டு மூடி விடுக. 31

கத்தரிக்காய்ப் பால் கறி: ஆறு சிறு பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களை எடுத்து அவற்றைக் கெத்திட்டுக்கொண்டு, அதில் நறுக்கிய காய் மிளகாய் வெங்காயம் என்பவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையும், கணக்கான உப்பு, இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றையும் சேர்த்துக் காயின் அரைமட்டத்திற்குத் தேங்காய்ப்பால் விட்டு அடுப்பேற்றி, வெந்தபின் திறந்து வறுத்துப் பொடித்த பெருஞ்சீரகத்தூள் மூன்று விரற்பிடி தூவி இறக்கி, எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்ளுக. 32

வாழைக்காய்க் கறி: இரண்டு சாம்பல் மொந்தன் வாழைக்காயின் மேற்ருேலைவார்ந்து நீக்கிவிட்டு, ஒவ்வொரு காயையும் நந்நான்கு வில்லைகளாக நறுக்கிக் கழுவி யெடுத்து ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக்கொண்டு, அதில் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவற்றில் வகைக்கு அரைச்சிறங்கையும் சொற்பமான மஞ்சட் பொடியும் கூட்டி, காயின் மட்டத்திற்குக் கப்பித் தேங்காய்ப் பால் விட்டு வேகவைக்க வேண்டும்; காய் அவிந்தபின் திறந்து, இரண்டு மேசைக்கரண்டி தேங்காய்ப்பாலும், கணக்கான உப்பும் சேர்த்து மூடிவிடவேண்டும்; ஒரு கொதியான

வுடன் இறக்கி, தாளிதஞ் செய்து கறியிற் போட்டு எலுமிச்சம்புளியும் விடுக. 33

வாழைக்காய் உப்புக் கறி: இரண்டு மொந்தன் வாழைக்காயின் மேற்றோல் போக்கி நீளத்தில் ஆறாகக் கீறியபின் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் காயை மூடக் கூடிய நீர் விட்டு அரைப்பாகம் உப்புச் சேர்த்து மூடி வேக வைக்கவேண்டும்; முக்காற் பதம் வெந்தவுடனே எடுத்து நீரை வடித்து விட்டுக் காய்களை உலர வைக்கவேண்டும்; ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவோடு பொடித்த அரைப்பாகம் உப்பைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, உலர்ந்த வாழைக்காயுடன் கலந்து, நறுக்கிய பத்துச் செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை வெங்காயம், உழுத்தங் குறுணல், கடுகு கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை நெய்யில் தாளித்து, பாகஞ்செய்த வாழைக்காயை அதிற் கொட்டிக் கிளறி, மூன்று நிமிஷம் வரையில் மூடி வைத்துப் பின் திறந்து மூன்று நிமிஷ நேரம் கிளறி இறக்கிவிடுக. 34

வாழைக்காய் பொரித்த கறி: இரண்டு வாழைக்காயின் மேற்றோல் போக்கி நீளத்தில் எட்டுக் கீலங்களாகக் கீறிக் குறுணலாக அரிந்து நீரிற் கழுவியெடுத்து, காயின் பாதிப் பிரமாணமாக அரிந்த வெங்காயம், அவ்வளவு நறுக்கிய காய் மிளகாய், கருவேப்பிலை, அளவான உப்பு, சொற்பமான காரத்தூள் இவை எல்லாவற்றையும் நறுக்கிய காயுடன் சேர்த்துப் புரட்டித்

தேங்காய் எண்ணெயிற் பொரிக்கவேண்டியது. வெங்காயம் பொன்னிறமாக வதங்கியவுடன் எல்லாவற்றையும் வடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது; தாளிதஞ் செய்து, அதில் ஒரு சிறங்கை சொட்டுத் தேங்காய்ப்பால் விட்டு; அது ஒரு கொதியானதோடும், பொரித்து வைத்திருக்கும் காய் முதலானவற்றை அதிற் கொட்டி மூடித் தணலில் விடவேண்டியது; இரண்டு நிமிஷம் சென்றபின் திறந்து கிளறி இறக்கி மூடிவைத்துக்கொள்ளுக. 35

வாழைப்பூக் கறி: ஒரு மொந்தன் வாழைப் பூவின் சிவந்த மேல் மடல்களை நீக்கிவிட்டு, உள்ளிருக்கும் வெண்பொத்தியைச் சிறு குறுண லாக அரிந்து, உப்பில் அல்லது மோரில் ஊற வைத்து நன்றாகப் பிழிந்து சாற்றை நீக்கிவிட்டு அதை ஒரு சட்டியிற் போட்டுக்கொண்டு, கரைத்த புளி, உப்பு, காரத்தூள் ஆகியவற்றைக் கணக்காக எடுத்து அதனுடன் சேர்த்து மூடி அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதி கொதித்தவுடன் திறந்து ஒரு சிறங்கை சொட்டுப்பால் சேர்த்துத் திரும்பவும் அவிய வைத்து, நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கி, அதில் தாளிதஞ் செய்து போடுக. 36

வாழைத்தண்டு வெள்ளைக் கறி: ஒரு துண்டு வாழைத் தண்டை எடுத்துக் குறுணலாக அரிந்து கழுவி வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், (நீளத்தில் இரண்டாகக் கீறி குறுக்கே மூன்றாக நறுக்கியது) ஒரு

சிறங்கை வெங்காயம் (நீளத்தில் நாலாகக் கீறியது), கணக்கான உப்பு ஆகிய இவற்றைப் போட்டுக் காயின் அரை மட்டத்திற்குக் கப்பித் தேங்காய்ப்பால் விட்டு வேகவைக்கவேண்டும். நீர் வற்றியவுடன், இரண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான கடுகு சேர்த்தரைத்த தேங் காய்க் கூட்டைச் சேர்த்து மசித்து இறக்கி, எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துக்கொள்ளுக. 37

பருப்புச் சேர்ந்த வாழைத்தண்டுக் கறி: பத்து அங்குல நீளமுள்ள ஒரு துண்டு வாழைத் தண்டைக் குறுணலாக நறுக்கிக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டு, அதனுடன் வறுத்துக் குற்றிய அரைச்சிறங்கை பயற்றம் பருப்பு, நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவைகளில் வகைக்கு அரைச் சிறங்கை, காணக்கூடிய உப்பு ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து, காயின் அரைப்பங்கு தேங்காய்ப்பால் விட்டு வேகவைக்க வேண்டும்; நீர் வற்றியவுடன் திறந்து சொற்பமான காரத்தூள், ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டு ஆகியவற்றை அதிற் போட்டு நன்றாக அகப்பையால் மசித்துக் கொண்டபின் இறக்கித் தாளிதஞ்செய்து போடல் வேண்டும். 38

பாகற்காய்ப் புளிக் கறி: நான்கு பாகற்காய் களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு மூன்றாகக் கையால் முரித்து இளநீரில் அவிய வைத்து எடுத்து, விரற் பருமையிலே ஒரு

அங்குல நீளத்தில் நறுக்கி, அவற்றில் பழம் புளி கரைத்த நீர் சேர்த்துத் திரும்பவும் அவியவைத்து, இரு முறை கொதித்தபின் திறந்து, கணக்கான தேங்காய்ப் பால், உப்பு, காரத்தூள் கூட்டி மூடிவிடவேண்டியது. பின்னும், இரு முறை கொதிகண்டவுடன் இறக்கி, கடுகு, வெந்தயம், கிள்ளுமிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்னும் இவை களைத் தாளிதஞ் செய்து கறியிற் சேர்த்துக் கொள்ளுக. 39

பாகற்காய்ப் புளிக் கறி: (வேறொரு விதம்) வித்து முற்றாத ஐந்து பாகற்காய்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் அரை அங்குல நீளத்தில் வில்லையாக நறுக்கிக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றில் வகைக்குச் சிறங்கை ஒன்றாகக் காயுடன் சேர்த்துப் பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீர், பாதித் தேங்காயின் பால், காணக்கூடிய உப்பு, ஒரு மேசைக் கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவைகளையும் அவற்றிற் சேர்த்து விடுக. தேங்காய்ப் பாலும் புளி கரைத்த நீரும் சேர்த்து, அவை காய் மட்டத் திற்கு மேற்படாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்க. அதன்பின், அடுப்பேற்றி நீர் வற்றிய வுடன் இரண்டு தேக்கரண்டி நெய் விட்டுக் கிளறி மூடித் தணலில்விடுக. அடிப்பிடியாமல் திறந்து இடையிடை கிளறவேண்டும். பாகற் காய் வதங்கிச் சுருங்கியபதம் அடைந்தவுடன் இறக்கி எடுத்துக்கொள்ளுக. 40

பாகற்காய் வெள்ளைக் கறி: மூன்று பாகற் காய்களை எடுத்து அவற்றை ஒன்றரை அங்குல நீளத்தில் நறுக்கிப் பயற்றங்காய்ப் பிரமாணம் மெல்லியதாகக் கீறி நீரிற் கழுவி எடுத்துக் கொள்க. நறுக்கப்பெற்றபாகற்காயின் அளவிற் கீறிய பிஞ்சுமிளகாய்,வெங்காயம் ஆகிய இவற் றில் வகைக்குச் சிறங்கை ஒன்று, காணக் கூடிய உப்பு, தேங்காய்ப்பால் ஆகிய இவற்றை எல்லாம் ஒன்று சேர்த்து மூடி எரிக்க வேண்டியது. நீர் வற்றியவுடன் திறந்து ஒரு தேக்கரண்டியளவு நெய் விட்டுக் கிளறவேண் டும். காய் சுருங்கி வெந்தவுடன் இறக்கி எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்ளுக. 41

பாகற்காய் பொரித்த கறி: நான்கு பாகற்காய் களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் நீளத்தில் நந்நான்காகக் கீறி அவற்றை ஒரு அங்குல நீளத் தில் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவி எடுத்துக் கொண்டு, அவற்றுடன் அளவான உப்பும், நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்ப வற்றில் வகைக்குச் சிறங்கை ஒன்றும் சேர்த்து வைத்துக்கொள்க. ஒரு சட்டியில் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்தவுடன், அதில் காய் முதலானவைகளைக் கொட்டிப் பொன் னிறமாக வறுத்து எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. அதன்பின்பு, தாளிதஞ் செய்து அந்தச் சட்டியில் ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பால் விட்டு, அது கொதித்தவுடன் வறுத்து வைத்திருக்கும் காய் முதலியவற்றை அதிற் கொட்டிக் கிளறி மூடிவிடுக. இரண்டு நிமிஷத்

தின்பின் திறந்து கிளறி எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்க. 42

புளிசேர்ந்த பாகற்காய் வதக்கல் கறி: நான்கு பாகற் காய்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கி, அவற்றை மெல்லிய துண்டுகளாகக் கீறிநெய்யில்வறுத்து, அதிற் சொற்பமான காரத்தூளும், எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளியும், அளவான உப்புஞ் சேர்த்து அவியவிடுக; அதற்குப் பின் னர், தாளிதஞ்செய்து அதில் அவித்திருக்கும் கறியைக் கொட்டி இளநெருப்பில் விட்டுக் கிளறி நீர் சுண்டியபின் இறக்கிக்கொள்க. 43

பருப்புச் சேர்ந்த பாகற்காய் வதக்கல் கறி: இரண்டு பாகற்காய்களை எடுத்து அவற்றின் அடி நுனி நீக்கியபின், கால் அங்குலக் கனத்தில் வில்லை களாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்து, பாதி எலுமிச்சம்பழத்தின் புளியை அதில் விட்டு, கால் பாகம் உப்பு, நான்கு செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறு துண்டு மஞ்சள் ஆகிய இவற்றை நன்றாக அரைத்த கூட்டை அவற் றுடன் சேர்த்து, மெதுவாகப் பிசைந்து ஒருமணிநேரம் ஊறவைத்தெடுத்து, நன்றாகப் பிழிந்து, சாற்றைப் போக்கிக்கொள்ள வேண்டும்; அதற்குப்பின், இரண்டு கரண்டி நெய்யை ஒரு சட்டியில் விட்டு, அது காய்ந்த வுடன், கிள்ளுமிளகாய், கடுகு, உழுத்தங் குறுணல், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் காயைப் போட்டுப்

போதுமான நீரும் விட்டு மூடி எரித்துப் பத்து நிமிஷமானபின் திறந்து கிளறிக்கொண்டு, முக்காற்பாகம் உப்பு, மூன்றுவிரற்பிடி சர்க்கரை, 2 கரண்டி வெந்த துவரம்பருப்பு என்னும் இவைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்ருகப் போட்டுக் கிளறி ஐந்து நிமிஷத்தின்பின் இறக்கி ஒரு சிறங்கை வறுத்த தேங்காய்ப் பூ சேர்த்துக் கிளறி மூடிவிடுக. 44

சுரைக்காய்க் கூட்டுக் கறி: ஒரு பாதிச் சுரைக்காயை எடுத்து அதன் மேற்ருேலைப் போக்கிய பின், சுண்டங்காய்ப் பிரமாணமாக அரிந்தெடுத்து (காயை நீரால் கழுவலாகாது) ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, நறுக்கிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் என்றிவற்றில் வகைக்கு அரைச் சிறங்கை, காணக்கூடிய உப்பு ஆகியவற்றைக் காயுடன் சேர்த்து, நீர்விடாமல் இளநெருப்பில் வேக வைக்கவேண்டும். பத்து நிமிஷத்தின் பின் திறந்து ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் தேங்காய்க் கூட்டுப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்க. 45

சுரைக்காய்ப் புளிக் கறி: ஒரு துண்டு சுரைக்காயின் மேற்ருேலைப் போக்கி மெல்லிய துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, அதனேடு நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவைகளில் வகைக்கு அரைச்சிறங்கை, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், அளவான உப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றுசேர்த்து ஒரு கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் கரைத்துவிட்டு அடுப்பேற்றி வேகவைக்க வேண்டும். வெந்தவுடன் இறக்கித் தாளிதஞ் செய்து சேர்த்துக்கொள்க. 46

பருப்புச்சேர்ந்த சுரைக்காய்க் கறி: ஒரு துண்டு சுரைக்காயின் மேற்ருேல் போக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; ஒரு சிறங்கை பயற்றம் பருப்பை இரண்டு சிறங்கை நீர்விட்டு வேகவைத்து, அது அரைப்பதம் வெந்தவுடன் இறக்கி வடித்துக் கொள்ளுக; நறுக்கிவைத்திருக்கும் சுரைக்காயில் அரைப்பாகத்தை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்மேல் அவித்துவைத்திருக்கும் பருப்பையும், வகைக்கு அரைச் சிறங்கை விகிதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள், கணக்கான உப்பு ஆகிய இவற்றையும் தூவி, அவற்றின்மேல் மிகுதியாயிருக்கும் நறுக்கிய சுரைக்காயைப் பரப்பி மூடி இளநெருப்பில் வேகவிடுக; பத்து நிமிடத்தின்பின் திறந்து கிளறி, ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய் அரைத்த கூட்டுப்போட்டுத் திரும்பவும் கிளறி மூடி, 2 நிமிட நேரத்தின்பின் திறந்து இறக்கித் தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். 47

சிறு கருணைக்கிழங்குக் கூட்டுக்கறி: ஒரு இருத்தல் கருணைக்கிழங்கின் தோலைப் போக்கிக் குறுணலாக நறுக்கிக் கழுவி, அக்குறுணலின் மேற்பட நீர்விட்டு அரைப்பாகம் உப்பும் போட்டு மூடி

வேகவைக்கவேண்டும்; முக்காற்பாகம் வெந்தவுடன் அதனை வடித்து ஒரு தட்டிற்போட்டு நீர் வடிய விடவேண்டும்; பின்பு அக் குறுணலை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, வகைக்கு அரைச் சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், ஒரு மேசைக்கரண்டி காரத்தூள், எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீர், முக்காற்பாகம் உப்பு ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்து வேகவைக்க வேண்டும். (புளிகரைத்த நீர் கிழங்கின் அரைப்பாகமாய் இருத்தல் வேண்டும்.) நீர் வற்றியவுடன் தேங்காய்ப் பால் அல்லது எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டுச் சேர்த்துச் சிறிது நேரம் வேகவிட்டு இறக்கித் தாளிதஞ் செய்துகொள்க. 48

கருணைக்கிழங்கு பொரித்த கறி: ஒரு இருத்தல் கருணைக்கிழங்கின் தோலைப்போக்கி நீளத்தில் இரண்டாகக் கீறி மெல்லிய வில்லைகளாக அரிந்து கழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்; ஒரு சட்டியில் தேங்காயெண்ணெய் விட்டு, அது நன்றுகக் காய்ந்தபின் நறுக்கிய கிழங்கை அதிற்கொட்டி, அதனுடன், வகைக்கு அரைச் சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், மூன்று பூடுகளைத் தோல்நீக்கி நறுக்கிய உள்ளி ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்துப் பொரிய விடவேண்டும்; பொரிந்தவுடன் ஒரு பாத்திரத்தில் வடித்து வைத்துக்கொண்டு, அதில் எலுமிச்சங்காய்ப்பிரமாணமெனப் பழம் புளியைக் கரைத்த நீரும், கணக்கான உப்பும்,

ஒரு மேசைக்கரண்டி காரத்தூளுஞ் சேர்த்து வேக வைக்கவேண்டும். முக்காற்பாகம் நீர் வற்றியவுடன் திறந்து எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணத்தில் அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டைச் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கித் தாளிதஞ் செய்து கொள்ளுக. கறி இறுகலாக இருப்பின், சொற்ப தேங்காய்ப் பால் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. 49

பலாக்காய்க் கறி: போதுமான ஒரு துண்டுப் பலாக்காயின் சுளைகளை எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, கொட்டைகளின் தோலைப்போக்கி அவற்றை இரண்டிரண்டாக நறுக்கிச் சுளைகளோடு சேர்த்து, காணக்கூடிய உப்பும், வகைக்கு அரைச்சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயமும், ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளும் போட்டு, பலாக்காயின் முக்காற்பாகத்தில் நிற்கக்கூடிய தேங்காய்ப் பாலில் வேகவைக்க வேண்டும். வெந்தபின், இறக்கித் தாளிதஞ்செய்துகொள்க. 50

பலாக்காய்க் கறி: (வேறும்ஒருவிதம்) கொட்டை முற்றுத பிஞ்சுப் பலாக்காயின் ஒரு கட்டியை எடுத்துச் சுளைகளையும் அவற்றுள்ளிருக்கும் கொட்டைகளையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவி, வகைக்கு அரைச் சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம், காணக்கூடிய உப்பு என்ற இவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, காயின் முக்காற்பாக மட்டத்திற்குத் தேங்காய்ப்பால் விட்டு மூடி வேகவைக்க வேண்டும்;

15 நிமிஷத்தின்பின் திறந்து, காய் வெந்திருந்தால், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவை அம்மியில் வைத்து அரைத்துக்கொண்டு, அதனுடன் ஒரு உள்ளிப்பூடு சேர்த்து நடத்தி எடுத்த கூட்டை அதிற்போட்டு நன்ருகக் கிளறி இறக்கி வைத்துத் தாளிதஞ் செய்துகொள்க. 51

பருப்புச் சேர்ந்த பலாக்காய்க் கறி: ஒரு துண்டு பலாக்காயின் கொட்டைகளை நீக்கிச் சுளைகளை மாத்திரம் குறுணலாக நறுக்கி, அவற்றை அரைக்காற்படி வெந்த பாசிப் பருப்பிற் கொட்டி, அரைச் சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், காணக்கூடிய உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், ஒரு அகப்பை தேங்காய்ப் பால் ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்து வேகவைக்கவேண்டும். வெந்தபின் இறக்கி, தாளிதஞ்செய்து அதிற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்துக்கொள்க 52

தேங்காய் வழுக்கற் கறி: நாலு தேங்காய்களின் வழுக்கலை எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு, ஒரு சட்டியில் நெய்யை விட்டு, கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகிய இவைகளைத் தாளிதஞ் செய்து,அதில் வழுக்கலைக் கொட்டிக் கிளறி அரைத் தேக்கரண்டி மிளகு தூளும், காணக்கூடிய உப்புஞ் சேர்த்து மூடி வெந்தவுடனே திறந்து கிளறி, பின்னும் மூடி, மூன்று நிமிஷம் தணலில் விட்டுத் திறந்து கிளறியபின்பு இறக்கி, எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்க. 53

அறைக்கீரைக் கறி: 2 பிடி அறைக்கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, சொற்பமான நீரும் விட்டுக் காணக்கூடிய உப்புங்கூட்டி வேகவைத்து, வெந்தபின் நீரைப் பிழிந்து போக்கி, அக்கீரையை அந்தச் சட்டியிலேயே திரும்பவும் போட்டு மூடிச் சிறிதுநேரத்தில் திறந்து, அதில் ஒரு கரண்டி அரிசிமாத் தூவி, கிள்ளுமிளகாய், உழுத்தங் குறுணல் என்னும் இவற்றை நெய்யில் தாளிதஞ்செய்து கறியிற் போடுக. 54

சாதாரண கீரைக் கடையல்: இரண்டுபிடி முளைக்கீரையையெடுத்து, தண்டு பழுப்பு முதலியவைகளை நீக்கி அதை நறுக்கிக் கழுவி, அதனோடு பத்துக் காய்மிளகாயுஞ் சேர்த்து அவியவைக்கவேண்டும்; அவிந்தபின் இறக்கி நான்கு உள்ளிப் பல்லும், எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான அரைத்த தேங்காய்க்கூட்டும், காணக்கூடிய உப்புங் கூட்டி, நன்ருகக் கடைந்தபின், தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க. 55

பருப்புச் சேர்ந்த கீரைக் கடையல்: மூன்று பிடி முளைக்கீரையை நறுக்கிக் கழுவி நீர் வடியும்படி வைக்கவேண்டும்; ஒரு சிறங்கை பயற்றம் பருப்பை இரண்டு சிறங்கை நீர்விட்டு வேக வைத்து அரைப்பதம் வெந்தவுடன் பருப்பை வடித்து நீரைப் போக்கிவிடவேண்டும்; நறுக்கி வைத்திருக்கும் கீரையில் அரைப்பாகத்தை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, அதன்மேல் 3 உள்ளிப் பல்லு, மூன்ருக நறுக்கிய 12 காய்மிளகாய், அவித்த பயற்றம் பருப்பு ஆகிய இவற்றைச்

சேர்த்து, அதன்மேல் மிகுதியாயிருக்கும் கீரையைப் போட்டு மூடி இளநெருப்பில் வேகவைக்க வேண்டும்; பத்து நிமிஷத்தில் திறந்து கீரையை ஒருதரம் புரட்டி விடுக; கீரை வெந்தவுடன் கீழே இறக்கி நீரை இறுத்து, காணக்கூடிய உப்பும், எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாகத் தேங்காய் அரைத்த கூட்டும் அதிற் சேர்த்து நன்ருகக் கரைத்து விடுக; கடையல் இறுகற்பட்டிருந்தால், சொற்பமான தேங்காய்ப்பால் சேர்க்க வேண்டும்; நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து அக் கடையலிற் போட்டுக்கொள்க. 56

நாரத்தங்காய்க் கறி: ஒரு நாரத்தங்காயை எட்டாகக் கீறி ஒவ்வோர் அங்குல நீளத்தில் நறுக்கி விதைகளை நீக்கியபின், அதனுடன் மஞ்சட் பொடியும், சொற்பமான உப்புஞ் சேர்த்து அவித்தெடுத்து நீரை இறுத்துவிட்டு, ஒரு சிறங்கைவீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், காணக்கூடிய உப்பு, 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பால் ஆகிய இவற்றையுஞ் சேர்த்து அடுப்பேற்ற வேண்டும்; நீர் வற்றியவுடன் இறக்கித் தாளிதஞ்செய்து போட்டுக்கொள்ளுக. [இக்கறியை, தேங்காய்ப்பால், காய்மிளகாய், வெங்காயம் சேராமற் சமைத்தால், இரண்டு மூன்று வேளைக்கு வைத்துப் பயனுக்கலாம்.] 57

வேப்பம்பூ வடகக் கறி: 12 வடகங்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகச் செய்து நெய்யிற் பொரித்து வைத்துக்கொள்க. ஒரு சிறங்கை வெங்காயத்தையும், ஆறு காய்மிளகாயையும் நறுக்கிக்கொண்டு, அவற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயமும் 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலையுஞ் சேர்த்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயிற் போட்டு அரைப்பதம் வெந்தவுடன் எடுத்து முன்னரே பொரித்து வைத்திருக்கும் வடகத்துடன் சேர்த்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு சிறிய தேங்காயின் பாதியைப் பிழிந்தெடுத்த பால் விட்டு, அடுப்பின்மேல் வைத்து இரண்டு கொதிக்குப்பின் இறக்கி, மூன்று விரற்பிடி வறுத்திடித்த வெந்தயத்தூளும் போட்டு, ஒரு எலுமிச்சம்பழமும் பிழிந்துவிட்டு மூடி வைத்துக்கொள்க. 58

மாங்காய்க் கறி: இரண்டு மாங்காய்களின் தோலைநீக்கிக் குறுணலாகக் கொத்திக் கொதிநீரிற் போட்டுச் சிறிது நேரம் ஊறியபின் எடுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியிற் போட்டுச் சாற்றைப் பிழிந்து விடுக. அதன்பின்னர், காணக்கூடிய நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், அளவான உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், பிழிந்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்க் குறுணல், ஒரு அகப்பை தேங்காய்ப்பால் ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து அடுப்பின்மீதேற்றி எரித்துப் பதமாகிவந்தவுடன் இறக்கி எடுத்துக் கொள்ளுக. 59

பத்தியக் கறி: ஒரு முருங்கைப் பிஞ்சையும், இரண்டு இளம் பிஞ்சுக் கத்தரிக்காயையும் நறுக்கிக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கொண்டு, அதில் ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள் ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாகச் சுட்

டரைத்ததேங்காய்க்கூட்டு, வறுத்துக்கொண்ட அளவான உப்பு, நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் கணக்கான நீர்விட்டுக் குழம்புப் பக்குவமடையக் கரைத்து மூடி அடுப்பின்மீது வைத்து மூன்று கொதிக்குப்பின் இறக்கி, 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்க. 60

பத்தியக் கறி: (வேறும் ஒரு விதம்) ஒரு பிடி முருங்கையிலையின் காம்புகளை நீக்கிக் கழுவிக் குறுணலாக அரிந்து கணக்கான நீரில் வேக வைத்தல் வேண்டும்; இலை அரைப்பாகம் வெந்தவுடன், 2 செத்தல் மிளகாய், அரைக் கரண்டி மல்லி, 6 மிளகு, 3 விரற்பிடி சீரகம் ஆகியவற்றை எண்ணெய் விடாமல் வறுத்துப் பொடி பண்ணி அதிற்போட்டுக் கிளறிச் சிறிதுநேரம் பொறுத்து இறக்கிக்கொள்ளுக. இக் கறிக்கு உப்பு வேண்டப்படுமாயின், அதனை வறுத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 61

6. பச்சடி வகைகள்

இஞ்சிப் பச்சடி: பெருவிரற் பிரமாணமான 2 தேறு இஞ்சியைத் தோல்நீக்கி, குறுணலாய் நறுக்கி, அவற்றை ஒருசீலைத்துண்டிற் போட்டு மெதுவாகப் பிழிந்து சிறிது சாற்றைப் போக்கி, அவற்றுடன் குறுணலாக நறுக்கிய காய்மிள

காய், வெங்காயம், காணக்கூடிய அளவு பொடி செய்த உப்பு ஆகிய இவற்றை ஒன்றுசேர்த்துப் பிசறி ஊற வைக்கவேண்டும்; அரைமணிநேரஞ் சென்றபின், கடுகு சேர்த்தரைத்த தேங்காய்க் கூட்டை ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாக அவற்றுடன் சேர்த்து, அளவான தயிரும் பெய்து குழைத்து, எலுமிச்சம்புளியும் விட்டு, தாளிதஞ் செய்துகொள்ளுக. 62

இஞ்சிப் பச்சடி: (வேறும் ஒரு விதம்) பெருவிரல் பிரமாணமான இரண்டு தேறு இஞ்சியைத் தோல்நீக்கி, குறுணலாய் நறுக்கி (நெய் விடாமல்) பொன்னிறமாக வதக்கி எடுத்து, அதனுடன் கடுகுசேர்த்தரைத்த தேங்காய்க் கூட்டு (ஒரு பெரிய கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணம்), குறுணலாய் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, பொடிசெய்த உப்பு ஆகிய இவற்றையெல்லாம் ஒன்றுசேர்த்து அளவான தேங்காய்ப்பாலுஞ் சொரிந்து குழைத்து எலுமிச்சம்புளியும் விட்டு, தாளிதஞ் செய்து கொள்க. 63

இஞ்சிப் பச்சடி: (இன்னும் ஒரு விதம்) ஒரு தேறு இஞ்சியை அதன் தோல்போக்கிக் குறுணலாக நறுக்கி, அதனோடு காணக்கூடிய உப்பும், நறுக்கிய ஆறு முற்றிய காய்மிளகாயுஞ் சேர்த்து நன்றாக அரைத்தெடுத்து, அதிற் கட்டித்தயிர் சேர்த்துக் குழைத்து, எலுமிச்சம் புளியும் விட்டு, தாளிதஞ் செய்து போடுக. 64

மாங்காய்ப் பச்சடி : ஒரு மாங்காயின் தோலைப் போக்கி அதைக் குறுணலாகக் கொத்திக் கொள்க. ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, காணக் கூடிய உப்பு, கருவேப்பிலை, சொற்பமான கடுகு ஆகிய இவற்றை ஒன்றுசேர்த்தரைத்த கூட்டை யும், நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என் பனவற்றையும், கொத்திவைத்திருக்கும் மாங் காயையும் ஒன்றுசேர்த்துக் கணக்கான தயிரும் விட்டுக் குழைத்தபின், தாளிதஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க. 65

மாங்காய்ப் பச்சடி : (வேறொரு விதம்) நன்றாக முற்றிய ஒரு மாங்காயைத் தணலிற் சுட்டுத் தோலை நீக்கி, சதையைக் குறுணலாக அரிந்து வைத்துக்கொண்டு, அதனுடன் குறுணலாக அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப் பிலை என்ற இவற்றையும், சொற்பமான இளந் தயிரையும், பொடி செய்த அளவான உப்பை யும் சேர்த்துக் குழைத்தபின், தாளிதஞ்செய்து போடுக. 66

இஞ்சி சேர்ந்த மாங்காய்ப் பச்சடி : பெருவிரற் பிர மாணமான ஒரு தேறு இஞ்சியைக் குறுணலாக அரிந்துகொள்க. ஒரு மாங்காயின் தோலைப் போக்கி, அதையுங் குறுணலாகக் கொத்தி, இரண்டையும் ஒன்றுசேர்த்து அவற்றுடன் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்ப வற்றைக் கணக்காகச் சேர்த்து, பொடிசெய்த அளவான உப்புங்கூட்டி ஊறவைத்தபின், கடுகு சேர்த்தரைத்த தேங்காய்க் கூட்டை ஒரு

எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் அவற்றுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து, சொற்பமான இளந் தயிருங் கூட்டிக் குழைத்து, முடிவில் தாளிதஞ் செய்து போடுக. 67

பாகற்காய்ப் பச்சடி : இரண்டு பாகற்காய் களைச் செதுக்கி உப்புக்கரைத்த இளநீரில் ஊற வைத்து, அரைமணி நேரம் சென்றபின், ஒரு சீலைத்துண்டிற் போட்டுப் பிழிந்து சாற்றைப் போக்கிவிடவேண்டும்; குறுணலாக அரிந்த ஒரு சிறங்கை வெங்காயம், அரைச்சிறங்கை கரு வேப்பிலை என்பவற்றைப் பிழிந்து வைத்திருக் கும் பாகற்காயுடன் ஒன்றுசேர்த்து, அவற் றுடன் கணக்கான பொடிசெய்த உப்பும், ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய்ப்பிரமாணமான அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டும், சொற்பமான கட்டித் தயிரும் கூட்டிக் குழைத்தபின் எலுமிச்சம்புளி விட்டு, தாளிதமுஞ்செய்து போடுக. 68

மாங்காய் சேர்ந்த பாகற்காய்ப் பச்சடி: நல்ல இரண்டு பாகற்காய்களைக் குறுணலாகச் செதுக்கி அதிற் கொஞ்சம் பொடிசெய்த உப்புப் போட்டு ஊறவைக்கவேண்டும்; ஊறியபின் சாற்றைப் பிழிந்துபோக்கி, அவற்றுடன் ஒரு மாங்காயைக் குறுணலாகக் கொத்திச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; கடுகு சேர்த்தரைத்த தேங்காய்க் கூட்டு ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம், அரைச்சிறங்கை கட்டித் தயிர், அளவான பொடிசெய்த உப்பு, குறுணலாக அரிந்த காய் மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகிய

எல்லாவற்றையும் அவற்ருேடு ஒன்று சேர்த்துக் குழைத்துக்கொள்ளவேண்டும்; அதன்பின் தாளிதஞ் செய்து பச்சடியிற்போட்டுக் கிளறி விடுக. 69

கத்தரிக்காய்ப் பச்சடி: ஒரு கத்தரிக்காயை எண்ணெய் தடவித் தணலில் வேகவைத்து எடுத்து, தோலை நீக்கிக் குறுணலாக அரிந்து, அதனுடன் அரைச் சிறங்கை வீதம் குறுணலாக நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், அளவான பொடி செய்த உப்பு, சொற்பமான இஞ்சிச்சாறு, நறுக்கிய கருவேப்பிலை என்ற இவற்றை ஒன்று சேர்த்து நன்ருகப் பிசைந்து, ஒரு மேசைக் கரண்டி தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் குழைத்து, எலுமிச்சம்புளியும் சேர்த்துப் பின்பு அதில் தாளிதஞ் செய்துபோடுக. எலுமிச்சம்புளிக்குப் பதிலாகப் பழம்புளியும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். 70

வாழைப்பூப் பச்சடி: ஒரு வாழைப்பூவின் மேல் மடல்களைப் போக்கி உட்குருத்தை எடுத்துக் குறுணலாகக் கொத்தி, அதிற் சொற்பமான உப்புச் சேர்த்துப் பத்து நிமிஷ நேரம் மோரில் ஊறவைத்து நன்ருகப் பிழிந்து சாற்றை நீக்கி விட்டு, சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய்க் கூட்டு, குறுணலாக அரிந்த கருவேப்பிலை, காய்மிளகாய், வெங்காயம், கணக்கான பொடித்த உப்பு என்னும் இவற்றையெல்லாம் கொத்திய வாழைப்பூவுடன் சேர்த்துக் குழைத்து, கணக்கான தேங்காய்ப்

பாலும் எலுமிச்சம்புளியுங் கூட்டிக்கொண்டு, தாளிதஞ் செய்து போடவேண்டும். 71

வாழைத்தண்டுப் பச்சடி: ஒரு துண்டு மொந்தன் வாழைத் தண்டை மெல்லிய வில்லைகளாக அரிந்து தும்பு நீக்கியபின், குறுணலாக அரிந்து உப்புப்போட்டு ஊறவைத்துப் பிழிந்து சாற்றை நீக்கவேண்டும்; அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை என்பனவற்றையும், கடுகு சேர்த்தரைத்த எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய்க் கூட்டு, கணக்கான தயிர், உப்பு ஆகிய இவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக் குழைத்து, சொற்பமான எலுமிச்சம்புளியும் விட்டுக்கொள்க. பின்பு தாளிதஞ்செய்து பச்சடியிற் போட்டுக் கிளறிவிடவேண்டும். 72

வழைக்காய்த்தோற் பச்சடி: இரண்டு மொந்தன் வாழைக்காய்களின் நாரைப் போக்கித் தோலை வார்ந்தெடுத்துக் குறுணலாக அரிந்து உப்பில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து சாற்றைப் போக்கிவிட வேண்டும். அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், பொடிசெய்த உப்பு, எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாக அரைத்த தேங்காய்க் கூட்டு ஆகிய இவற்றையெல்லாம் வாழைக்காய்த்தோற் குறுணலோடு சேர்த்துக் குழைத்து, கொஞ்சம் தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கிளறி எலுமிச்சம் புளியும் சேர்த்து, தாளிதஞ்செய்து போடுக. 73

வாழைக்காய்த் தோற் பச்சடி: (வேருெரு விதம்) இரண்டு வாழைக்காய்களின் நாரைப்போக்கித் தோலைவார்ந்து குறுணலாக அரிந்து நீர் விட்டு

அரை அவியலாக அவித்தெடுத்து நெய்யிற் பொன்னிறமாக வதக்கியபின்னே, கணக்கான வெங்காயம், மோர்மிளகாய், காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பு ஆகிய இவற்றையும் சேர்த்து, எலுமிச்சம் புளியுங் கூட்டி, தயிர் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. 74

நீற்றுப் பூசினிக்காய்ப் பச்சடி: ஒரு துண்டு நீற்றுப் பூசினிக்காயின் மேற் தோலை நீக்கியபின், அதை மிகக் குறுணலாக அரிந்து, அரை அவியலாக அவித்துப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, அதிற் குறுணலாக அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை, கடுகு சேர்த்தரைத்த எலுமிச் சங்காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய்க் கூட்டு, கணக்கான பொடி செய்த உப்பு ஆகிய இவற்றை யெல்லாம் ஒருங்கு சேர்த்து எலுமிச்சம்புளி விட்டுக் குழைத்தபின்பு, தாளிதஞ்செய்து போடுக. 75

கெக்கரிக்காய்ப் பச்சடி: பாதிக் கெக்கரிக்காயின் தோலையும் வித்துக்களையும் நீக்கியபின், அதைக் குறுணலாக அரிந்து, சொற்பமான உப்பும் மஞ்சள் பொடியும் அதிற்போட்டு அடுப்பேற்றி, ஒருகொதி கொதித்தவுடனே எடுத்துப் பிழிந்து வைத்துக்கொண்டு, அதனோடு குறுணலாக அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப் பிலை என்பனவற்றையும், அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, காணக்கூடிய உப்பு என்பன வற்றைச் சேர்த்தரைத்த கூட்டையுங் கலந்து, எலுமிச்சம்புளியும் விட்டுக் குழைத்துக்

கொண்டு, தாளிதஞ்செய்து அதிற் போட்டுக் கொள்க. அரிந்த கெக்கரிக்காயை அவிக்காமல் அதனோடு கொஞ்சம் பொடிசெய்த உப்புச் சேர்த்துவைத்து, சிறிதுநேரம் ஊறியபின், எடுத்துப் பிழிந்தும் பச்சடி செய்யலாகும். 76

விளாங்காய்ப் பச்சடி: ஒரு விளாங்காயை உடைத்துத் துருவிச் சாற்றைப் பிழிந்துவிட்டு, அதனுடன் அரிந்த காய்மிளகாயும், வெங்காய மும் அளவாகச் சேர்த்தபிறகு காணக்கூடிய பொடி செய்த உப்பும், கொஞ்சம் கட்டித் தயிரும் அல்லது தேங்காய்ப்பாலும் கூட்டி நன்றாகக் குழைத்து, அதன்பின் தாளிதஞ் செய்துபோடுக. 77

தேன் சேர்ந்த விளாம்பழப் பச்சடி: நன்றாகக் கனிந்த ஒரு விளாம்பழத்தைச் சிறிது நீர் விட்டுப் பிசைந்து வித்து நீக்கி, அதில் ஒரு பெரிய தேக்கரண்டி தேன்விட்டுக் குழைத்துக் கொண்டு, சொற்பமான சீரகமும், கடுகும் நெய்யில் தாளிதஞ்செய்து அப் பச்சடியிற் கொட்டிக் கிளறிவிடுக. 78

செவ்வரத்தம்பூப் பச்சடி: இருபது செவ்வரத்தம் பூவைச் சிறு சிறு குறுணலாக அரிந்து கொஞ்சம் நெய்யில் வதக்கிக்கொண்டு, அதனுடன் நறுக் கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் கணக்காகச் சேர்த்து, பொடி செய்த உப்பும் கூட்டி, அளவான தயிரும் விட்டுக் குழைத்து, எலுமிச்சம்புளியும் சேர்த்தபின்னர் தாளிதஞ்செய்து போட்டுக்கொள்க. 79

கற்ருழம்பூப் பச்சடி : ஒரு சிறங்கை கற்ருழம் பூவை எடுத்து அல்லிகளைப்போக்கி, மேன்மடல் களைக் குறுணலாக அரிந்து அவித்துப் பிழிந்தாவது, அல்லது நெய்யில் வதக்கியாவது கொள்க. அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப் பிலே, பொடிசெய்த உப்பு, சிறு எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய்க்கூட்டு ஆகிய எல்லாவற்றையும், நறுக்கிப் பதப்படுத்தி வைத் திருக்கும் கற்ருழம்பூவுடன் சேர்த்து, கொஞ்சம் தயிரும் தேங்காய்ப்பாலும் விட்டுக் குழைத்து எலுமிச்சம்புளி சேர்த்தபின்னர், தாளிதஞ் செய்து போடுக. 80

கொத்தமல்லிக்கீரைப் பச்சடி : ஒருபிடி கொத்த மல்லிக்கீரையை எடுத்துக் குறுணலாக அரிந்து கழுவிக்கொண்டு, அதனோடு அரிந்த 6 காய் மிளகாய், 10 வெங்காயம், 4 நெட்டுக் கருவேப் பிலே, காணக்கூடிய பொடி உப்பு, சொற்பமான தேங்காய்க்கூட்டு ஆகிய இவற்றையெல்லாம் ஒன்ருகச் சேர்த்து, கட்டித் தயிரிற் குழைத்து, எலுமிச்சம்புளி விட்டு, தாளிதமுஞ் செய்து போட்டுக்கொள்க. 81

பாகற்காய்ப் பச்சடி: இரண்டு பாகற்காயைக் குறுணலாகக் கொத்தி உப்புக் கரைத்த நீரில் ஊறவைத்துப் பிழிந்து கொள்க; பன்னிரண்டு காய்மிளகாய், ஒரு சிறிய இஞ்சித்துண்டு, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, சொற்பமான கடுகு ஆகிய இவையெல்லாவற்றையும் மைபோல் அரைத்தெடுத்து, நல்ல கட்டித் தயிரிற்

கரைத்துக் கொள்ளுக; அதன்மேற் கடுகு, கருவேப்பிலே, உழுத்தம்பருப்பு, கிள்ளுமிள காய் என்ற இவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, பாகற்காய்க் குறுணலே அதிற் கொட்டி, வதங் கினவுடன் எடுத்துப் பாகம்பண்ணி வைத் திருக்கும் தயிர்க் கரையலிற் போட்டுக் கிளறி விடுக. 82

வெண்டிக்காய்க் கிச்சடி : நாலு வெண்டிக்காய், ஒரு மாங்காய் ஆகிய இவைகளைப் புளியங் கொட்டைப் பிரமாணமாக அரிந்து, அவற் றுடன் 15 காய்மிளகாய், ஒரு சிறங்கை வெங் காயம், 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலே ஆகிய இவற் றையும் அரிந்து வைத்துக்கொண்டு, கடுகு, கரு வேப்பிலே, உழுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதில், அரிந்து வைத் திருக்கும் வெண்டிக்காய், மிளகாய், முதலிய எல்லாவற்றையுங் கொட்டி மூடி அரை வேக்கா டானவுடன் திறந்து, அதில் இரண்டு அவுன்ஸ் சொட்டுத்தேங்காய்ப்பால், கணக்கான பொடி செய்த உப்பு ஆகியவைகளைச் சேர்த்துத் திரும் பவும் மூடி, இரண்டு நிமிஷ நேரத்தின்பின் இறக்கி எடுத்துக்கொள்க. 83

வாழைத்தண்டுக் கிச்சடி : ஒருதுண்டு மொந்தன் வழைத்தண்டை எடுத்து மெல்லிய வில்லேக ளாக அரிந்து நீரிஞற் கழுவி எடுத்துக்கொண்டு, அதிற் புளித்த தயிரும் உப்பும் வெந்தயப் பொடியும் போதுமான அளவு சேர்த்தபின்னர் தாளிதஞ்செய்து போடுக. 84

வேப்பம்பூக் கிச்சடி: ஒரு சிறங்கை வேப்பம் பூவைச் சட்டியிற் போட்டு நெய்விட்டு வறுத் தெடுத்து அரைத்துப் பொடியாக்கிக் கொள் ளுக. அதன்பின்பு கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் என்ற இவற் றைத் தாளித்து, அதில் வேப்பம்பூப்பொடி யைப் போட்டுக் கிளறி, கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணம் பழம்புளி கரைத்துவிட்டு, கணக் கான உப்புஞ் சேர்த்து, மூன்றுவிரற்பிடி சர்க்கரையும் போட்டு, கொதித்தவுடன் ஒரு அவுன்ஸ் தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கிளறி மூடி விடுக. இவ்வாறே எள்ளையும் வறுத்துப் பொடி யாக்கிப் பாகஞ் செய்தால், எள்ளுக் கிச்சடி எனப்படும். 85

7. அரையல் வகைகள்

வல்லாரை அரையல்: ஒரு பிடி வல்லாரை இலை, அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல் மிளகாய், அரைத் தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவற்றை நெய் விட்டு வறுத்து, அம்மியில் வைத்து, அளவான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்துக்கொள்க. அரை பட்டவுடன் ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிர மாணமான பழம்புளியும், இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலையுஞ் சேர்த்து அரைத்தபிறகு, நாலு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி வழித் தெடுத்துக்கொள்க. இது மூலக்கடுப்பு, கிரந்தி வகைகள், மேகவகைகள் என்னும் வியாதிகளை நீக்கும்; தேகத்தில் வலுவையும் உண்டாக்கும்.

தூதுவளையிலை அரையல்: ஒருபிடி தூதுவளை இலை, அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல் மிளகாய் ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வறுத்தெடுத்து அம்மியில் வைத்து, காணக் கூடிய உப்பும், புளியும், கருவேப்பிலையும் சேர்த்து நன்ருக அரைத்து, ஒரு உள்ளிப்பல் லும், இரண்டு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி வழித்தெடுத்துக்கொள்க. இது சுவாசப்பை சம்பந்தமான சகல நோய்களையும் நீக்கும். நெஞ்சுத் தடிமன், தொய்வு, இருமல் உள்ள வர்கள் இதை முக்கியமாக உண்ணவேண்டியது. அரைச் சிறங்கை கொத்தமல்லியும் வறுத்து, இந்த அரையலுடன் சேர்த்து அரைப்பது முண்டு. 87

பிரண்டை அரையல்: 12 பிரண்டைத் துளி ரைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, 4 செத்தல் மிளகாய், அரைத் தேக்கரண்டி, உழுத்தம்பருப்பு, இரண்டு நெட்டுக் கரு வேப்பிலை ஆகிய இவற்றையெல்லாம் நெய்யில் வதக்கியெடுத்து அளவான உப்பும், புளியும் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நன்ருக அரைத்த பிறகு, நான்கு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. இதை 8 நாள் காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிர மாணம் உண்டுவர, அதிக பசியை எழுப்பி விடும்; குன்மம் நிவிர்த்தியாகும்; இரத்தமூலம் ஒழியும். சாதாரணமாக இரண்டு வாரத்துக் கொருமுறை இதை உபயோகித்துக்கொள்ள லாகும். 88

இஞ்சி அரையல்: பெருவிரற் பிரமாணமான ஒரு தேறு இஞ்சியின் தோலை நீக்கிச் சிறு துண்டு களாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்ளுக. ஆறு செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூ, கருவேப்பிலை, காணக்கூடிய உப்பு ஆகிய இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக வைத்து நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு, அதன்மேல் நறுக்கிய இஞ்சியை வைத்துச் சிறிது அரைத்தபின், நாலு வெங்காயத்தை வைத்து நடத்தி வழித்து, எலு மிச்சம்புளி சேர்த்துக்கொள்ளுக. 89

இஞ்சி அரையல்: (மற்ருெருவிதம்) நடுவிரல் பிரமாணமான ஒரு தேறு இஞ்சியைத் தண லிற் சுட்டெடுத்துத் தோல் நீக்கி வைத்துக் கொள்க. நான்கு செத்தல் மிளகாய், இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆகிய இவற்றை வறுத்தெடுத்து, முதலில் மிளகாயை வைத்தரைத்துக்கொண்டு, பின்பு, தேங்காய்ப்பூ, இஞ்சி, கருவேப்பிலை, உப்பு, பழம்புளி என்னும் இவற்றை ஒன்றன் பின் ஒன்ருக வைத்து நன்ருக அரைத்து நாலு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி வழித்தெடுத் துக்கொள்க. இதைக் காலையில் உண்ணும் பணி காரத்தோடு சேர்த்துக்கொண்டால் நாவிற்கு உருசியைக் கொடுப்பதுமன்றி, வயிற்றிலுள்ள வாயுவையுங் கலைத்துப் பித்தசாந்தியுஞ் செய்து சீரண சக்தியையும் உண்டுபண்ணும்.

மாங்காய் அரையல்: ஒரு மாங்காயின் தோலை நீக்கி, அதைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து, அத ஞேடு பதினைந்து பழமிளகாயும், காணக்கூடிய உப்பும், தோல்போக்கி நறுக்கிய விரற்பருமனுள்ள ஒருதுண்டு இஞ்சியும் சேர்த்து நீர் விடாமல் நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு, இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ வைத்து அரைத்தபின், இரண்டு நெட்டுக் கருவேப் பிலையும், ஆறு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. 91

மாங்கொட்டைப்பித்தரையல்: ஊறுகாய் மாங் கொட்டைப் பருப்பு நாலு எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, 10 செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, காணக்கூடிய உப்பு ஆகிய இவைகளை அம்மியில் வைத்து நன்ருக அரைத்தபின், இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஆறு வெங்காயம் என்பவற்றையும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக் கொண்டு, எலுமிச்சம்புளி விடவேண்டும். இது வயிற்றவியல், வயிற்ருேட்டம், அசீரணம் முத லியவற்றை நீக்கிப் போசனத்தில் விருப்பத்தை உண்டாக்கும். 92

மாங்கொட்டைப்பித்தரையல்: (மற்ருெருவிதம்) 4 ஊறுகாய் மாங்கொட்டையின் பித்தெடுத் துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு, அவற்ருேடு 10 செத்தல் மிளகாயும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவுஞ் சேர்த்து நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு, காணக்கூடிய உப்பும் புளியும் வைத்து நன்ருக அரைத்தபின் இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலையும், ஆறு வெங் காயமுஞ் சேர்த்து நடத்திஎடுத்துக் கொள்க.

விளாங்காய் அரையல்: ஒரு விளாங்காயை உடைத்து உள்சதையைக் கயருடன் சேர்த்துத் தோண்டி, அதனோடு முற்றிய 10 காய்மிள காயும், கணக்கான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்ததன்மேல், 2 நெட்டு கருவேப்பிலையும், 6 வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி வழித்துக் கொண்டு, அளவான தயிர் அல்லது தேங்காய்ப் பால் விட்டுக் குழைத்துக்கொள்ளுக. 94

நெல்லிக்காய் அரையல்: ஆறு நெல்லிக்காயைத் தணலில் வேகவைத்தெடுத்து விதைகளை நீக்கிக் கழுவி எடுத்து, அவற்றோடு இரண்டு சொட்டுத் தேங்காய், ஆறு செத்தல் மிளகாய் ஆகிய இவற்றையும் சுட்டெடுத்துக் காணக்கூடிய உப்புஞ் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் ஒன்றன் பின் ஒன்ருக வைத்து நன்ருக அரைத்து வழித்துக்கொள்ளுக. உப்புக்கஞ்சி குடிக்கும் பொழுது, இந்த அரையலை நாவிற் தடவிக் கொள்ளின், மிகவும் பொருத்தமாகவிருக்கும்.

நெல்லிக்காய்வற்றல் அரையல்: ஒரு சிறங்கை நெல்லிக்காய் வற்றலை நீரில் ஊறவைத்து எடுத்து விதைகளை நீக்கிக்கொண்டு, ஆறு செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங் காய்ப்பூவுஞ் சேர்த்து நெய்யிற் பொன்னிற மாக வறுத்தெடுத்து, சிறு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளியும், காணக்கூடிய உப்புங் கூட்டி அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளுக.

துவரம்பருப்பு அரையல்: அரைச் சிறங்கை துவ்ரம்பருப்பு, ஆறு செத்தல்மிளகாய் ஆகிய

இவ்விரண்டையும் நெய்யில் வறுத்துக் கணக் கான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்துக் கொண்டு, அதன்மேல் ஒரு சொட்டுத் தேங்காய் வைத்து அதையும் அரைத்தபிறகு இருபது மிளகும் நாலு உள்ளிப்பல்லும் வைத்து நடத்தி வழித்துக்கொள்ளுக. 97

முருங்கைக்காய் அரையல்: ஒரு முருங்கைக் காயை இரு துண்டுகளாக நறுக்கித் தணலிற் சுட்டு, அவற்றை இரண்டாகப் பிளந்து உள் ளிருக்குஞ் சதையை வழித்து, அதனோடு ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, நாலு செத்தல் மிள காய், காணக்கூடிய உப்பு, சிறு கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளி ஆகிய இவை களை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக அம்மியில் வைத்து நன்ருக அரைத்து, முடிவில், இரண்டு வெங் காயமுஞ் சேர்த்து நடத்தி வழித்துக்கொள்க.

பாகற்காய் அரையல்: ஒரு பாகற்காயைத் தணலில் வேகவைத்து விதையை நீக்கி வைத்துக் கொண்டு, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல்மிளகாய், கணக்கான உப்பு, ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளி ஆகிய இவைகளை அம்மியில் வைத்து அரைத்த பின், பாகற்காயையுஞ் சேர்த்தரைத்து, வழிக்குஞ் சமயத்தில், இரண்டு வெங்காயம் சேர்த்து நடத்தி வழித்தெடுத்துக்கொள்ளுக.

கத்தரிக்காய் அரையல்: ஒரு கத்தரிக்காயை எண்ணெய் தடவித் தணலில் வேகவைத்தெடுத் துக் கழுவி, தோல் நீக்கிக் குறுணலாக அரிந்து

வைத்துக்கொள்க; 12 காய்மிளகாய், கணக்கான உப்பு, அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ என்ற இவற்றை நன்ருக அரைத்தபின், சுட்டு வைத்திருக்குங் கத்தரிக்காயையும் வைத்து அரைத்து, ஈற்றில் 4 வெங்காயஞ் சேர்த்து நடத்தி வழித்தெடுத்துக்கொண்டு; கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் என்பவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து அதில் அரையலைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கி இளஞ்சூட்டில் எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துக்கொள்ளுக. 100

பொற்றலைக் கையாந்தகரை அரையல்: ஒரு பிடி பொற்றலைக் கையாந்தகரை இலை, 4 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, சொற்பமான சீரகம், கணக்கான உப்பு ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வறுத்து, அம்மியில் வைத்து நன்ருக அரைத்து வழித்து, அதில் எலுமிச்சம் புளி விட்டுக் குழைத்துக்கொள்க. அக் கையாந்தகரை தேகத்திற் பொற்சாயலையும், புத்திக்குத் தெளிவையும் உண்டாக்கும். குன்மக் கட்டியையும் போக்கும். 101

செவ்வரத்தம்பூ அரையல்: 20 செவ்வரத்தம் பூ, 6 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வதக்கி, அம்மியில் வைத்து, அளவான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்து வழிக்குஞ் சமயத்தில், மூன்று வெங்காயத்தை வைத்து நடத்தி வழித்து எலுமிச்சம்புளி விட்டுக் குழைத்துக் கொள்க. இதை முக்கியமாகக் கர்ப்ப ஸ்திரீகளும் கிரந்தியுள்ளவர்களும் மிகவும் உண்ணுதல் வேண்டும். 102

வேப்பம்பூ அரையல்: ஒரு சிறங்கை வேப்பம் பூ, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல் மிளகாய், இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வறுத்து, கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமான புளியும், அளவான உப்புஞ் சேர்த்தரைத்து ஈற்றில் நான்கு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி வழித்துக்கொள்க. இது ஆகாரத்தைச் சீரணிக்கச் செய்யும்; வாயுவைக் கண்டிக்கும்; குடற் கிருமிகளைக் கொல்லும். 103

சிறுகருணைக்கிழங்கு அரையல்: இரண்டு கருணைக் கிழங்குகளின் தோலைப் போக்கி வில்லைகளாக நறுக்கி உப்புப்போட்டு நீரில் அவித்தபின், நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுக்கவேண்டும்; ஆறு செத்தல் மிளகாய், அரைத் தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு, அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆகிய இவற்றை வறுத்துக்கொண்டு, அவற்றுடன் கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளி, அளவான உப்பு என்னும் இவைகளையும் சேர்த்து ஒன்றன்பின் ஒன்ருக அம்மியில் வைத்து நன்ருக அரைத்தபின், பொரித்த கிழங்கையும் சேர்த்து அரைத்து, ஈற்றில் 4 வெங்காயம் வைத்து நடத்திவழித்துக் கொள்க. இக்கிழங்கு மூலரோகம் உள்ளவர்களுக்கு மிக்க நன்மை பயக்கும். 104

வறுத்த கொத்தமல்லி அரையல்: அரைச் சிறங்கை கொத்தமல்லி, ஆறு செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆகிய இவற்றை வறுத்து, ஒன்றன் பின் ஒன்ருக அம்மியில் வைத்து நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு, கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம் புளியும், கணக்கான உப்புஞ்சேர்த்து அரைத்த பின், 4 வெங்காயம் வைத்து நடத்தி எடுத்துக் கொள்க. இது அரோசிகத்தை நீக்கிப் பித்தத்தைச் சாந்தி செய்யும். 105

பச்சைக்கொத்தமல்லி அரையல்: அரைச் சிறங்கை மல்லி, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, 10 காய் மிளகாய், 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, கணக் கான உப்பு ஆகிய இவற்றையெல்லாம் நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு, 4 வெங்காயம் வைத்து நடத்தி எடுத்து, எலுமிச்சம் புளிவிட்டுக் குழைத்துக்கொள்க. 106

கொத்தமல்லிக் கீரை அரையல்: ஒருபிடி கொத்த மல்லிக் கீரை, 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, 10 காய்மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, அளவான உப்பு ஆகிய இவற்றை நன்ருக அரைத்தபின் 4 வெங்காயம் வைத்து நடத்தி எடுத்து எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துக்கொள்க. இந்தக் கீரையை நெய்யில் வதக்கியும்அரைக்க லாம். 107

கருவேப்பிலை அரையல்: ஒருபிடி கருவேப்பிலை, ஆறு செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை

தேங்காய்ப்பூ, அரைத் தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு ஆகிய இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்துக் கொண்டு, சிறு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாண மான பழம்புளியும் அளவான உப்புஞ் சேர்த்து ஒவ்வொன்ருக அரைத்து, 4 வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. இது பசியை உண்டாக்குவதுடன் வயிற்றவியலையும் ஆற்றி விடும். 108

கருவேப்பிலை அரையல்: (வேறொருவிதம்) ஒரு பிடி கருவேப்பிலையை நெய்யில் வறுத்து, அத னுடன் கணக்கான மிளகு, சீரகம், உப்பு, கடுகு, வெந்தயம், 4 செத்தல் மிளகாய், சொற்பமான பழம்புளி ஆகிய இவற்றை யெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து அரைத்தெடுத்துக் கொள்ளுக. இதை, ஒரு பாக்கின் பிரமாண மாகக் காலை மாலைகளில் உண்டு பசுமோர் பருகி வரின் வாதநோய் ஒழிந்திடும். 109

புதினாக்கீரை அரையல்: ஒருபிடி புதினாக்கீரையை நெய்யில் வதக்கிஎடுத்துக்கொண்டு, 6 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ என்ற இவற்றையும் வறுத்தெடுத்து, ஒன்றன் பின் ஒன்ருக அம்மியில்வைத்து அரைத்துக் கொண்டு, கணக்கான உப்பும் பழம் புளியும் கூட்டிப் பின்னும் அரைத்து 4 வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்ளுக. 110

உரோசாப்பூ அரையல்: 10 உரோசாப்பூ, 6 காய்மிளகாய், அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்

பூ, காணக்கூடிய உப்பு என்பவைகளை ஒன்று சேர்த்து அரைத்து வழிக்குஞ் சமயத்தில், இரண்டு வெங்காயம் வைத்து நடத்தி வழித்துக் கொண்டு, ஒரு பாதி எலுமிச்சம்புளியும் விட்டுக்கொள்ளுக. 111

எள்ளு அரையல்: விளக்கிய ஒருசிறங்கை எள்ளு, அத்துணைத் தேங்காய்ப்பூ, 6 செத்தல் மிளகாய், 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஆகிய இவற்றை வறுத்தெடுத்து அம்மியில் வைத்து கணக்கான உப்பும் சொற்பமான பழம் புளியுஞ் சேர்த்தரைத்து, வழிக்கப்போகுஞ் சமயத் திலே, மூன்று உள்ளிப்பல்லும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. இது உடல்வலிமை, கண்ணொளி முதலானவற்றைக் கொடுக்கும். 112

உழுந்தம்பருப்பு அரையல்: அரைச் சிறங்கை உழுத்தம்பருப்பு, 6 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வறுத்துக்கொண்டு சொற்பமான பழம் புளியும், அளவான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்துக்கொண்டபின், 4 வெங் காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க.

பயற்றம் பருப்பு அரையல்: அரைச் சிறங்கை பயற்றம் பருப்பு, அரைச் சிறங்கை தேங் காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல் மிளகாய், கணக்கான உப்பு ஆகிய இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக அம்மியில் வைத்தரைத்து, வழிக்கப்போகும் சமயத்தில், நான்கு உள்ளிப்பல்லும், 15 மிளகும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. 114

நறுந்தாளி அரையல்: ஒருபிடி நறுந்தாளி யிலை, காற் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, அரைத் தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவற்றை நெய்யிற் சிறிது வதக்கி எடுத்துக் காணக் கூடிய உப்புங்கூட்டி நன்ருக அரைத்தபின், நான்கு வெங்காயமும் கூட்டி நடத்தி வழித் தெடுத்து எலுமிச்சம்புளி சேர்த்துக்கொள்ளுக. இதை உண்ணுவதால் தொண்டை, மார்பு, உந்தி, மூலம் என்ற இவற்றின் புண்களும், தேகவெப்பமும் விலகும்; சுக்கில விருத்தியும் உண்டாம். 115

திருவாத்தியிலை அரையல்: ஒருபிடி திருவாத்தி யிலை, அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஆறு செத்தல் மிளகாய் ஆகிய இவற்றை நெய்யில் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொண்டு, மிளகாய் தேங்காய்ப்பூ, ஆத்தியிலை, உப்பு என்பவற்றை அம்மியில் இட்டு ஒன்றன்பின் ஒன்ருகச் செவ்விதில் அரைத்துக்கொண்டு, ஈற்றில் மூன்று உள்ளிப்பல்லும் வைத்து நடத்தி வழித் தெடுத்து எலுமிச்சம்புளியுஞ் சேர்த்துக் கொள்க. இது வயிற்றிலுள்ள வாயுவின் சேட்டைகளைக் குறைத்து உணவைச்சீரணிக்கச் செய்யும்; துர்நீரைக் கண்டிக்கும். 116

புளியங்காய் அரையல்: வித்து முற்ருத இரண்டு புளியங்காயின் மேற் தோலை நீக்கிக்கொண்டு, அதனேடு ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவும், ஆறு பழமிளகாயும் அளவான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்தபின் இரண்டு நெட்டுக் கரு

வேப்பிலையும், ஆறு வெங்காயமும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. இது பச்சை அரிசிச் சாதத்திற்கு மிகவுந் தகுதியதாகும். 117

முசுமுசுக்கை அரையல்: இரண்டு பிடி முசு முசுக்கையிலையைச் சுத்திசெய்து, அதனோடு 6 செத்தல் மிளகாயும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவுஞ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கி, காணக்கூடிய உப்பும், சொற்பமான பழம்புளியுஞ் சேர்த் தரைத்து, மூன்று உள்ளிப்பல்லும் வைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. இதைச் சுடுசாதத் தோடு குழைத்து, நெய் அல்லது பச்சைவெண் ணெய் சேர்த்து உண்ணின் இருமல் சூடு முத லானவை தீரும். 118

கொன்றைத் துளிர் அரையல்: ஒருபிடி திருக் கொன்றைத் துளிரை நெய்யில் வதக்கிக் கொள்ளவேண்டும். 10 செத்தல் மிளகாய், காற் சிறங்கை மல்லி, 20 மிளகு ஆகியவற்றை வறுத்து, அவற்றுடன் வதக்கிய கொன்றைத் துளிர், அளவான உப்பு, நாலு நெட்டுக் கரு வேப்பிலை, இரண்டு உள்ளிப்பல்லு ஆகியவற் றையும் கூட்டி, ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அரைத்து, எலுமிச்சம்புளி விட்டுக்கொள்க. 119

இட்டலி அரையல்: 20 செத்தல் மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி மல்லி, 25 மிளகு, 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை எண்ணெயில் வறுத்து, அவற்றோடு, அளவான உப்பும், ஒரு

கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம் புளியுஞ் சேர்த்து அரைத்து, ஈற்றில் 3 பல்லு உள்ளிவைத்து நடத்தி எடுத்துக்கொள்க. 120

பொரிகடலைச் சட்ணி: ஒருசிறங்கை கடலையை வறுத்துத் தோல்போக்கியும், 6 செத்தல் மிள காயை எண்ணெய் தடவி வறுத்தும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவை வறுத்தும் எடுத்து, எல்லாவற்றையும் நன்றாக அரைத்த பின், அளவான உப்பும், சொற்பமான பழம் புளி கரைத்த நீருஞ் சேர்த்துக்கொண்டு, உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆனவற்றைத் தாளித்து, அத் தாளிதத்தில் சட்ணிக் கரையலை ஊற்றிக் கிளறி மூடி, 2 நிமிஷம் சென்றபின் இறக்கிவிடுக. 121

சலவைச் சட்ணி: ஒரு தேங்காய் துருவிய பூ, 15 காய்மிளகாய், ஒரு சிறு தேறு இஞ்சி, கணக் கான உப்பு எனப்பட்ட இவற்றை நன்றாக அரைத்தபின், ஒரு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து விடுக. பின்பு, காற் சிறங்கை கடுகு, ஒரு சிறங்கை உழுத்தம்பருப்பு ஆன இவ்விரண்டை யும் எண்ணெய்விட்டு இளவறுப்பாக வறுத்துச் சட்ணியில் போட்டுக் குழைத்துக்கொள்க. 122

பாகற்காய்ச் சட்ணி: 2 பாகற்காய்களைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு அகலச் சட்டியில் (நெய்விடாமல்) நன்றாக வறுத்துக்கொண்டு, அதிற் கணக்கான பழம்புளி கரைத்துவிட்டு, அளவான உப்பும் வெந்தயப் பொடியும்

சேர்த்து வேகவிடுக. அதன்பின்னர், கடுகு, சீரகம், கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை என்ற இவற்றை நெய்யிற் தாளிதஞ் செய்து, அதிற் பாகற்காய் வதக்கலைப் பெய்து கிளறி எடுத்துக் கொள்க. 123

தோசைச் சட்ணி: அரைச் சிறங்கை துவரம் பருப்பு, 4 செத்தல் மிளகாய், 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வதக்கிக் காணக்கூடிய உப்புஞ் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுக. உழுத்தம்பருப்பு, கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், சீரகம் என்ற இவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீரைத் தாளிதஞ்செய்த சட்டியில் விட்டு மூடி, இரண்டு கொதியானவுடன், அரைத்து வைத்திருக்கும் பருப்பு முதலியவற்றினையும் அதிற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்துக்கொள்க. 124

உப்புமாச் சட்ணி: 12 காய் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, கணக்கான உப்பு, 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆன இவை எல்லாவற்றையும் நன்றாக அரைத்துக்கொண்டு கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, கிள்ளுமிளகாய் ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து அதிற் போட்டுச் சொற்பமான கட்டித் தயிரும் விட்டுக் குழைத்துக்கொள்ளுக. 125

கருணைக்கிழங்குப் பொடி: 2 இருத்தல் கருணைக் கிழங்கின் தோலை நன்றாகச் சீவிப் பொடிபொடி

யாக நறுக்கிக்கொண்டு, அவற்றைப் புளித்த மோரிற் கணக்கான உப்புடன் ஊறப்போட்டு, நன்றாக ஊறியபின் எடுத்து உலர்த்தி, ஒரு சாடியிற் காற்றுப் போகாதவண்ணம் மூடிக் கொள்ளுக. வேண்டும்போது, இவற்றில் ஒரு பாகத்தை எடுத்துப் பொடிசெய்து கொள்ளலாம். ஒரு தேக்கரண்டி நெய்விட்டு, அளவான உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல் மிளகாய் என்னும் இவைகளை வறுத்துக்கொண்ட பின்பு, கருணை வற்றலையும் நெய் விட்டுச் செவ்வனே வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, வறுத்த கிழங்கு வற்றல் முதலானவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வைத்து நன்றாக அரைத் தெடுத்துக்கொள்க.

கருவேப்பிலைப் பொடி: ஒருபிடி கருவேப்பிலை, 15 மிளகு, 6 செத்தல் மிளகாய், காற்சிறங்கை உழுத்தம் பருப்பு, காணக்கூடிய உப்பு, குன்றுமணிப் பிரமாணமான காயம் என்ற இவற்றையெல்லாம் நெய்யிற் பொரித்து உரலில் இட்டு இடித்தெடுத்துக் கொள்ளுக. இது அசீரணத்தைப் போக்கிப் பசியை உண்டுபண்ணும். 127

அசீரணம் அகற்றும் அரையல்: நடுவிரற் பிரமாணமுள்ள ஒருதேறு தோற்போக்கி நறுக்கிய இஞ்சி, 10 காய்மிளகாய், அரைப்பிடி மல்லிக் கீரை, 6 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, கணக்கான உப்பு, கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளி, ஆறு வெங்காயம், குன்றுமணிப் பிரமாணமான காயம் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் நெய்யில் வறுத்து நன்றாக அரைத்தெடுத்துக் கொள்க. மோர்ச் சாதத்துடன் உண்பதற்கு இது மிகவும் ஏற்றதாகும். 128

எள்ளுத் துவையல்: காற்படி விளக்கிய எள்ளு, கால் இருத்தல் செத்தல் மிளகாய், அரைக் கால் இருத்தல் மல்லி, வீசம் இருத்தல் மிளகு, அரை வீசம் வெந்தயம், அரை வீசம் சீரகம், வீசம் மஞ்சள், அரை இருத்தல் பழம்புளி, அரைக்கால் இருத்தல் உப்பு, வீசம் உள்ளி ஆகிய இவற்றில் எள்ளை வறுத்திடித்துக் கொள்ளவேண்டும்; மஞ்சள், வெந்தயம் ஆகிய இரண்டையும் எண்ணெய் விடாமல் வறுத்தும், சீரகத்தையும் மிளகையும் வறுக்காமல் இடித்தும் எடுத்தல் வேண்டும். இடித்து வைத் திருக்கும் எள்ளு, மஞ்சள் முதலியவற்றின் தூள்களை ஒரு உரலிற்போட்டு, அவற்றுடன் உப்பும் புளியும் கூட்டி இடித்துக்கொண்டு அதன்மேல், உள்ளி, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகிய வற்றை அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயிற் பொரித்தெடுத்து, உரலின்கணுள்ள துவைய லுடன் சேர்த்து, சட்டியிலிருக்கும் எஞ்சிய எண்ணெயையும் அதில் ஊற்றி, எல்லாவற்றை யும் ஒன்று சேர்த்துத் துவைத்து எடுத்துக் கொள்ளுக. இத் துவையல் கைபடாமற் செவ்வனே வைத்திருக்கப்பெறின், ஆறுமாசம் வரையிற் பழுதுருது பயன்படும். இதைப் பணி காரங்களுடனும், மோர் கலந்த சாதத்துடனும் சேர்த்துக்கொள்ளலாகும். 129

மாங்காய்த் துவையல்: ஐந்து மாங்காய்களின் தோலைச் சீவி, அவற்றைச் சீவல்களாக நறுக்கி, இரண்டு தினங்கள் வெய்யிலிற் காயவைத்துக் கணக்கான நல்லெண்ணெய் விட்டு அரைப் பதமாக வதக்கிக்கொண்டு, மேற்கூறிய எள் ளுத் துவையலுக்குச் சொல்லிய சரக்குகளையே இந்தத் துவையலுக்குஞ் சேர்த்து இடித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆயினும் இதற்குப் பழம் புளியை நீக்கிவிடல் வேண்டும்; எள்ளு மாத் திரம் அரைக்காற்படி சேர்க்கவேண்டும். 130

தேங்காய்த் துவையல்: இதற்கும் எள்ளுத் துவையல் போலவே எல்லாச் சரக்குகளையுஞ் சேர்த்து நன்ருக இடித்துக்கொள்ள வேண் டியது. ஆனல் எள்ளை நீக்கிவிட்டு, ஒரு தேங் காயின் பூவை வறுத்துச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். 131

8. வறுவல் வகைகள்

வாழைக்காய் வறுவல்: 2 சாம்பல் மொந்தன் வாழைக் காய்களைத் தணலில் வேகவைத் தெடுத்து, தோலை நீக்கி, அம்மியிலிட்டு நன்ருக அரைத்து, அதனுடன் அளவான பொடி செய்த உப்பும், ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளும் கலந்து பிசறி வைத்துக்கொள்க. அதன் பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை, நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவைகளை 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெ யிலே தாளிதஞ் செய்து, அதில் வாழைக்காய்ப் பிசைவையும், இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவையும் போட்டுக் கிளறி மூடிவிடுக. ஐந்து நிமிஷம் ஆனதன்பின் திறந்து கிளறிப் பதத்தில் எடுத்துக்கொள்க. 132

வாழைக்காய்த் தோல் வறுவல்: மூன்று வாழைக் காய்களின் மேல் நாரை வார்ந்து தோலைச் சீவி, மெல்லிய குறுணலாக நறுக்கி, நீர் விட்டு அரைப்பதம் வேக வைத்தெடுத்து ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, அதனோடு பொடிசெய்த அளவான உப்பு, ஒருதேக்கரண்டி காரத்தூளுங் கூட்டிப் பிசறி வைத்துக்கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய் மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை இரண்டு மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெயிற் தாளிதஞ் செய்து, அதில் வாழைக்காய்த் தோல் பிசை வைக்கொட்டி, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவுஞ் சேர்த்து, மூடிவிடுக; ஐந்து நிமிஷஞ் சென்றபின் திறந்து கிளறிப் பதத்தில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. 133

வாழைத்தண்டு வறுவல்: 10 அங்குல நீளமுள்ள ஒரு மொந்தன் அல்லது கதலி வாழையின் தண்டை மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி, அவ் வில்லைகளை நுண்ணிய குறுணல்களாக அரிந்து, பொடிசெய்த உப்பு அரைப்பாகம் போட்டுப் பிசைந்து வைத்தல் வேண்டும். ஐந்து நிமிஷம் சென்ற பின்னர், அப் பிசைவைப் பிழிந்து, சாற்றை நீக்கி, அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி காரத் தூளைக் கலந்து பிசறிவிட வேண்டும். அதற்கப்பால், கடுகு, கருவேப்பிலை, நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெயிலே தாளிதஞ் செய்து, அவற்றில் காரஞ் சேர்ந்த அத் தண்டுப் பிசையலைக் கொட்டிக் கிளறி மூடி

விடவேண்டும். ஐந்து நிமிஷம் சென்றபின் திறந்து, ஒரு பாதித் தேங்காயின் பூவில் பொடி செய்த உப்பு அரைப்பாகம் போட்டுப் பிசறித் தாளிதச் சட்டியில் இட்டுக் கிளறியபின்னர், ஒரு மேசைக்கரண்டி எண்ணெயும் விட்டு மூடி, இரண்டு நிமிஷநேரஞ் சென்றவுடன் திறந்து கிளறிப் பதம் வந்தவுடன் இறக்கிக்கொள்க.

வாழைப்பூ வறுவல்: ஒரு மொந்தன் வாழைப் பூவின் சிவந்த மடல்களை நீக்கிவிட்டு, உட் பொத்தியைக் குறுணலாக அரிந்து, உப்புக் கரைத்த நீரிற்போட்டு ஊறியபின், சாற்றைப் பிழிந்து போக்கி, பொடிசெய்த உப்பு அளவாகப் போட்டுப் பிசறி வைத்துக்கொள்க. பின்னர் கடுகு, கருவேப்பிலை, நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம், ஆகிய வற்றை இரண்டு மேசைக்கரண்டி எண்ணெயில் வதக்கி, அவற்றில் வாழைப்பூப் பிசைவைக் கொட்டிக் கிளறி, ஒரு அகப்பை கப்பித் தேங் காய்ப்பால் விட்டு மூடி, ஐந்து நிமிஷநேரஞ் சென்றபின் திறந்து, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூப் போட்டுக் கிளறி நன்றாக வறுத்தவுடன் எடுத்துக்கொள்க. 135

புடலங்காய் வறுவல்: ஒரு புடலங்காயை நுண்ணிய குறுணலாக நறுக்கி, நீர் விட்டு அவித்துப் பிழிந்து, சாற்றைப்போக்கி அதனோடு பொடிசெய்த அளவான உப்பும் ஒரு தேக் கரண்டி காரத்தூளுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க. கடுகு, உழுத்தங் குறுணல்,

கருவேப்பிலை, நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய் மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவற்றை இரண்டு மேசைக் கரண்டி எண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதில் புடலங்காய்ப் பிசையலையும், இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவையுங் கொட்டிக் கிளறி மூடி, ஐந்து நிமிஷத்தின்பின் திறந்து கிளறிக் கலகலத்த பதத்தில் எடுத்துக் கொள்க. 136

மாங்காய் வறுவல்: இரண்டு மாங்காய்களின் தோல்போக்கி, அவற்றைப் பொடிக் குறுணலாகக் கொத்தி, கொதிநீரில் ஊறவிட்டு, ஒரு சீலையிற் போட்டுப் பிழிந்து, சாற்றை நீக்கிவிட வேண்டும்; பின்னர், கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், உழுத்தங்குறுணல், நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகியவற்றைத் தேங்காயெண்ணெயில் வதக்கி, பிழிந்து வைத்திருக்கும் மாங்காய்க் குறுணலையும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவையும் அதனிற் போட்டு, உப்புக் கரைத்த நீரையும் அளவாக விட்டுக் கிளறி மூடிவிட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷ நேரமானபின் திறந்து கிளறி எடுத்துக் கொள்ளுக. 137

வெங்காயத் தாள் வறுவல்: இரண்டுபிடி வெங்காயத் தாள்களின் பூவை நீக்கிவிட்டுப் பொடிக் குறுணலாக நறுக்கி நீரிற் கழுவி வைத்துக் கொண்டு, பொடி செய்த அளவான உப்பு, அரைச்சிறங்கை மல்லி, காற்சிறங்கை சீரகம், 10 மிளகு, ஒரு துண்டு மஞ்சள், 6 செத்தல் மிளகாய் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் அரைத் தெடுத்து, நறுக்கிய தாளில் போட்டு, அவற்றுடன் அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவும் சேர்த்துப் பிசறி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 2 மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் பிசையலைக் கொட்டிக் கிளறிமூடி, ஐந்து நிமிஷ நேரம் வேகவைத்துத் திறந்து, ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறி எடுத்துக்கொள்க. 138

முருங்கையிலை வறுவல்: ஒருபிடி முருங்கையிலையைக்காம்பு நீக்கிவிட்டு, ஒரு சண்டியிலையில் வைத்துச் சுருட்டிக்கொண்டு, குறுணலாக அரிந்து நீரிற் கழுவி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை, குறுணலாக நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவற்றை யெல்லாம் தாளிதஞ் செய்து, குறுணலாக அரிந்த முருங்கையிலையை அதிற் கொட்டி, அதன்மேல் ஒரு சிறங்கை நீரில் அளவான உப்புக் கரைத்து விட்டு, இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவும் கலந்து மூடிவிடுக. ஐந்து நிமிஷநேரஞ் சென்ற பின் திறந்து கிளறிப் பதத்தில் இறக்கிக் கொள்ள வேண்டியது. 139

வேப்பம்பூ வறுவல்: ஒரு சிறங்கை வேப்பம் பூவை நீர்விட்டு ஒரு கொதியளவில் அவித்துக்கொள்க. நறுக்கிய ஒரு சிறங்கை வெங்காயத்தை எண்ணெயிற் போட்டு முக்காற்பதம் வதங்கியவுடன், கிள்ளுமிளகாய், கடுகு, சீரகம், கரு

வேப்பிலை ஆகியவற்றையும் போட்டுத் தாளிதஞ்செய்துகொண்டு, அவித்து வைத்திருக்கும் பூவில் பொடிசெய்த உப்பும் அளவாகக் கூட்டி, தாளிதத்திற் போட்டுக் கிளறியபின், ஒருபிடி தேங்காய்ப்பூவையும் போட்டு வறுத்து எடுத்துக்கொள்க. 140

துவரம்பருப்பு வறுவல்: காற்படி துவரம்பருப்பை நன்ருகப் பிசைந்து நாலு ஐந்து முறை நீரிலே கழுவியபின், அதில் அரைப்படி நீர்விட்டு வேக விட வேண்டும். பருப்பு நன்ருக வெந்தபின் இறக்கி, ஆறவைத்து, அதைக் கையாற் பிசைந்து, அதனேடு இரண்டு கரண்டி காரத் தூள் கூட்டிப் பிசறிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் ஆகியவற்றை நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து, அந்தச் சட்டியில்தானே பருப்புப் பிசையலைக் கொட்டிக் கிளறி மூடிவிடுக. ஐந்து நிமிஷம் சென்றபின் திறந்து, ஒரு பாதித் தேங்காய் துருவிய பூவோடு காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பையுங் கலந்து பிசைந்து அதிற் கொட்டிக் கிளறி மூடிவிடுக. இரண்டு நிமிஷ நேரத்தின் பின் திறந்து கிளறி, நன்ருக வறுத்தபிறகு இறக்கிக்கொள்க. 141

வாழைக்காய்த் துவரம்: இரண்டு மொந்தன் வாழைக்காய்களின் மேற்தோலை வார்ந்து, ஒவ்வொரு காயையும் நீளத்தில் நந்நான்காகக் கீறி, பின் அவற்றை ஒவ்வொரு அங்குலப் பிரமாணமாக நறுக்கி, சொற்பமான புளி கரைத்த

நீரிற் போட்டு, சொற்பமான மஞ்சட் பொடியும் உப்புந் தூவி அவித்தெடுக்க வேண்டும். பின்னர், கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் அவித்து வைத்திருக்கும் வாழைக்காயைக் கொட்டி, ஒருபிடி அவித்த துவரம் பருப்பும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவும், குன்றுமணிப் பிரமாணமான காயம் கரைத்த நீருஞ் சொரிந்து கரண்டியால் நன்ருகக் கிளறியபின் இறக்கிக்கொள்க. 142

பலாக்காய்த் துவரம்: ஒரு சிறிய பிஞ்சுப் பலாக்காயின் முட்களைச் சீவி, மெல்லியதாகக் கொத்தி, நீரிற் கழுவிக் கொண்டு, சொற்பமான உப்பும், மஞ்சள் தூளும் போட்டுப் போதிய நீரும் விட்டு அவிக்க வேண்டும். அவிந்தபின் நீரைப் போக்கிவிட்டு, கடுகு, வெங்காயம், கருவேப்பிலை முதலியவற்றை ஒரு சட்டியில் தாளிதஞ் செய்து, அவற்றில் பதஞ்செய்த பலாக்காயைக் கொட்டி, ஒரு தேங்காய் துருவிய பூ, ஒரு சிறங்கை அவிந்த துவரம் பருப்பு, கணக்கான உப்பு என்பனவற்றையும் போட்டுக் கிளறி, பதமாக வந்தபின் இறக்கிக் கொள்ளுக. 143

பாகற்காய்த் துவரம்: இரண்டு பாகற்காய்களை இரண்டிரண்டாகக் கீறி, விதைகளை விலக்கிச் சிறு தூதுவளங்காய்ப் பருமையிற் குறுணலாக அரிந்துகொண்டு, அதனுடன் அரைப்பாகம் உப்புப் போட்டு ஊறவைத்துப் பிழிந்து, அதில்

பாகற்காய்க் குறுணலளவு நறுக்கிய வெங் காயம், அதில் அரைப்பங்கு அளவான நறுக்கிய காய்மிளகாய் என்பனவற்றையுஞ் சேர்த்து எண்ணெயிற் பொரித்தெடுத்துக்கொள்க. பின்னர், புதிய எண்ணெய் விட்டுத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் அரைப்பாகம் உப்பு, ஒரு தேக் கரண்டி காரத்தூள், ஒரு சிறங்கை தேங் காய்ப்பூ ஆகிய இவற்றைச் சேர்த்துப் பிசைந்து பொரித்துவைத்திருக்கும் பாகற்காய் முதலான வற்றுடன் கலந்து வதக்கிப் பதத்தில் இறக்கிக் கொள்க. 144

9. பொரியல் வகைகள்

உருளைக்கிழங்குப் பொரியல்: ஒரு இருத்தல் உருளைக் கிழங்கைத் தோல் சீவாமல் ஒவ்வொன் றையும் எட்டெட்டுக் கீறுகளாக நீளத்திற் கீறிக்கொண்டு, அவற்றுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்புப் போட்டு அவித்தெடுத்துக்கொள்க. பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை, உழுத்தம்பருப்பு, கிள்ளுமிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் அவித்திருக்கும் கிழங்கையும், ஒருபிடி அவிந்த துவரம் பருப் பையுங் கொட்டிக் கிளறி, நன்முக வதங்கியபின் சொற்பமான மல்லி, செத்தல் மிளகாய், கராம்பு, கறுவா, கசகசா, பெருஞ்சீரகம் என் னும் இவற்றை எண்ணெய் விடாது வறுத்துப் பொடி செய்த தூள் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு அக் கிழங்கிற் கொட்டிக் கிளறி இறக்கிக் கொள்க. 145

உருளைக்கிழங்குச் சீவற் பொரியல்: நான்கு உருளைக் கிழங்குகளை எடுத்து, ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாகக் கீறி, உள்ளித்தோற் கனத்தில் வில்லைகளாகச் சீவி, நீரினுற் கழுவிய பின், மூன்று விரற்பிடி பொடிசெய்த உப்புப் போட்டுப் பிசறிக்கொண்டு, கொதிக்குந் தேங்காயெண்ணெயிற் பொரியவிட்டு எடுத்துக் கொள்க. இவ்வாறன்றி, கிழங்குச் சீவல் களை எண்ணெயிற் பொரியவிட் டெடுத்த பின்னர், உப்புப் பொடியை அவற்றில் தூவிப் புரட்டியும் கொள்ளலாம். 146

மரவள்ளிக்கிழங்குச் சீவற் பொரியல்: ஒரு மர வள்ளிக் கிழங்கின் மேற்பட்டையை நீக்கி விட்டு, அதை நாலு ஆறு துண்டங்களாக நறுக்கிக் கழுவி, அதில் அளவான நீரும் உப்புங் கூட்டி அரையவியலாக அவித்து, ஒவ்வொரு முறியையும் இரண்டிரண்டாக நறுக்கி, மெல்லிய சீவல்களாகக் கீறி, தேங்காய் எண் ணெயிற் பொரித்துக்கொள்க. அவித்த கிழங்குச் சீவல்களை வெய்யிலிற் போட்டு வற்றலாக்கி வைத்துக்கொண்டு, வேண்டிய நேரம் எண்ணெ யிற் பொரியல் செய்தும் கொள்ளலாம். 147

வாழைக்காய்ப் பொரியல்: வாழைக்காயின்மேல் நாரை நீக்கிவிட்டு, நீளத்தில் இரண்டாகக் கீறி, ஒவ்வொரு கீற்றையும் குறுக்கே நந்நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது நேரம் நீரில் ஊற விட்டுக் கழுவி, மிளகாய்ப் பொடியோடு பிசறிச் சுவறவிடுதல் வேண்டும். பின்னர், கடுகு, கிள்ளு

மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பனவற்றைத் தேங்காய் எண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதில் வாழைக்காய்த் துண்டுகளைப் போட்டுப் பொரிய விடுக. காய் முக்காற்பதம் வெந்தவுடன், உப்புக் கரைத்த நீரை அதில் அளவாக விட்டு இடைக்கிடையே கிளறி, காய் வெந்து நீர் சுண்டியவுடன் இறக்கிக்கொள்க. 148

துவரம்பருப்புப் பொரியல்: அரைப்படி துவரம் பருப்பை ஒருமணி நேரம் ஊறவிட்டு, அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்துக் கொள்க. பின்னர், தேங்காய்ப்பால், நறுக்கிய வெங்காயம், காய் மிளகாய் ஆகியவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கையாக, அரைத்த பருப்புடன் கலந்து, அளவான பொடிசெய்த உப்புங் கூட்டிப் பிசைந்து, அப் பளம் அளவில் ஒவ்வொரு வடையாகத் தட்டி, ஒவ்வொரு சிறங்கை நல்லெண்ணெயில் ஒவ்வொன்ருகச் சுட்டெடுத்துக் கொள்க. இதைச் சாதத்துடன் சாப்பிடின் மிகவும் உருசிகரமாகவிருக்கும். 149

தூதுவளம் இலைப் பொரியல்: ஒரு பிடி தூதுவளம் இலையை எடுத்து நரம்புகளில் உள்ள முட்களை நீக்கிவிட்டு இலைகளைக் கழுவி, உப்புக்கரைத்த நீர் தெளித்து ஊறவிடுதல் வேண்டும். 15 நிமிஷ நேரத்தின்பின் நெய்யிற் பொரித்துக்கொள்க.

முசுட்டையிலைச் சுருள் பொரியல்: 50 முசுட்டை இலைகளைக் காம்பு நீக்கி நீரினுலே கழுவி, அடுப்பிற் கொதிக்கும் நீரைக் கீழே இறக்கி அதனுள் போடுக. 2 நிமிஷமானதின்பின்,

அவற்றை ஒரு பலகையிற் பரப்பி வைத்துக் கொள்க. பின்னர், ஒரு சிறங்கை புழுங்கல் அரிசி, அரைச் சிறங்கை உழுத்தம்பருப்பு ஆன வற்றை நீரில் ஊறப்போட்டெடுத்து அவற்றுடன் அளவான மிளகு, சீரகம், மஞ்சள், உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்து அரைத்த கூட்டை இலைகளின் உட்புறத்தில் தடவிச் செவ்வனே சுருட்டிச் சிறிது நேரம் வெய்யிலில் உலரவிட்டு இலுப்பெண்ணெயிற் பொரித்துக்கொள்க. 151

வேப்பம்பூச் சுண்டல்: குறுணலாக நறுக்கிய வெங்காயம், காய்மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றில் வெங்காயம் ஒரு சிறங்கையும், மிளகாயும் கருவேப்பிலையும் அரை அரைச் சிறங்கையும், பொடி செய்த அரைப்பாகம் உப்பும் ஆகியவற்றை யெல்லாம் ஒன்ருகக் கலந்து நெய்யிற் பொரியப் போடுக. அரைப்பதம் வதங்கியவுடன், பொடிசெய்த உப்பை அரைப் பாகம் சேர்த்துப் பிசறிய ஒரு சிறங்கை வேப்பம் பூவை அதிற்போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித் தெடுத்துக்கொள்க. 152

பலாக்காய் உப்பேறி: முற்றிய ஒரு கட்டிப் பலாக்காயின் சுளைகளை யெடுத்து, அவற்றிலுள்ள விதைகளை நீக்கிவிட்டு, அரைப்பாகம் உப்புப்போட்டு, சுளை மட்டமாக நீர்விட்டு வேகவைக்க வேண்டும். அரைப்பதம் வெந்தவுடன் அவற்றை எடுத்துத் தேங்காயெண்ணெயிற் பொன்னிறமாகப் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டியது. 153

10. மசியல், புரட்டல் முதலான வகைகள்

கருணைக் கிழங்கு மசியல் : ஒரு இருத்தல் கருணைக் கிழங்கை நீர்விட்டு அவித்துத் தோலை நீக்கி அம்மியில் அரைத்து அதனுடன் பொடிசெய்த உப்பை அளவாகக் கூட்டிக்கொள்க. ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, அதில் ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு, இரண்டு தேக்கரண்டி உழுத்தம் பருப்பு, குறுணலாக அரிந்த ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஒரு கரண்டி காரத்தூள், ஒரு தேறு இஞ்சியைப் பொடியாக நறுக்கிய குறுணல், 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய எல்லாவற்றையும் போட்டுப் பொரியவிட்டு, அவை வதங்கியவுடன், அரைத்து வைத்திருக்கும் கிழங்கு மாவையும், ஒரு சிறங்கை அவிந்த துவரம் பருப்பையும் அவற்றிற் கொட்டிக் கிளறி இறக்கி, இரண்டு எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்து விட்டு, குன்றுமணிப் பிரமாணமான காயம் கரைத்த நீரையும் விட்டபின், கீரை மத்தால் அல்லது அகப்பையால் மசித்துக் கொள்க. 154

கருணைக் கிழங்கு மசியல் : (வேறொரு விதம்) கருணைக் கிழங்கை அவித்துத் தோல் போக்கித் துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக்கொள்க. ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீரில் பொடிசெய்த அளவான உப்பு, அவித்து நறுக்கிய கருணைக்கிழங்கு, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்

பால் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டு, நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆனவற்றில் வகைக்கு ஒவ்வொரு சிறங்கைவீதம் எடுத்துப் பொரித்துப் புளியின் கரையலிற் போட்டு அடுப்பேற்றுக. நீர் சுண்டியபின் திறந்து, அகப்பையாற் கிழங்கை நன்றாக மசித்துக்கொள்க. அதன் பின்னர், கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து அதில் மசியலைக் கொட்டி மூன்று நிமிட நேரம் கிளறிய பின் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 155

கத்தரிக்காய் மசியல் : இரண்டு கத்தரிக்காய்களை எண்ணெய் தடவித் தணலிற் சுட்டுத் தோலை நீக்கியபின் அவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி அகப்பையாற் சிறிது மசித்துக் காணக்கூடிய நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், அளவான பொடிசெய்த உப்பு ஆகியவற்றைக் கத்தரிக்காய் மசியலிற் போட்டுக் குழைத்துக் கொண்டு, பெரிய கொட்டைப்பாக்களவு பழம்புளி கரைத்த நீரும் சேர்த்துக்கொள்க. பின்னர் செத்தல்மிளகாய், கடுகு, உழுத்தங் குறுணல், கருவேப்பிலை ஆனவற்றை நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து, அந்தச் சட்டியில் கத்தரிக்காய் மசியலைக் கொட்டிக் கிளறி இரண்டு நிமிட நேரஞ் சென்ற பின் இறக்கிப் பயன் ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. இது கத்தரிக்காய்க் கொஸ்து என்று வழங்குகின்றது. 156

இலுப்பெண்ணெய்ப் புரட்டல்: ஒரு இரும்புச் சட்டியில் இரண்டு மேசைக்கரண்டி கொண்ட

இலுப்பெண்ணெய் விட்டுக் கொதிக்கவிட வேண்டும். அளவான உப்பையும் ஒரு சிறங்கை வெங்காயத்தையும் நறுக்கிய ஐந்து செத்தல் மிளகாய்களையும் அம்மியில் வைத்து மெதுவாக நகர்த்தி எடுத்துக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் போடுக. வெங்காயம் முக்காற்பதம் பொரிந்தவுடன் ஒரு அகப்பை சோற்றை அதிற்போட்டுப் புரட்டி எடுத்து இளஞ்சூட்டுடன் சில தினங்கள் உண்டுவரின், வாதப்பிடிப்புச் சாந்தியாகும். இதைச் சாதாரணமாக உபயோகிக்கும் பொழுது ஒரு கத்தரிக்காயையும், நறுக்கிய வெங்காயம் முதலியவற்றுடன் சேர்த்தும் பொரித்துக்கொள்ளலாம். 157

பல தானியப் புரட்டல்: பயறு, உழுந்து, கடலை, மொச்சை ஆகிய இவற்றில் வகைக்கு ஒரு சிறங்கை எடுத்துக்கொள்க. வீட்டின் ஒருபாகத்தில் நான்கு படியளவு மண்ணைப் பரப்பி நீர் தெளித்து அதன்மேல் முற்கூறப்பட்ட தானியங்களை விதைத்துக் கிளறியபின், வைக்கோலால் மூடிப் பின்னும் நீர்தெளித்துவிடுக. முளைகள் நான்கு அங்குல நீளம்வரையில் வளர்ந்ததின்பின் எடுத்து வித்தினின்றும் முளைத்த தண்டுகளை நீக்கி எடுத்து அவற்றில் ஒரு சிறங்கை அளவு குறுணலாக நறுக்கிக் கொண்டு, அதனோடு ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவும், பொடிசெய்த அளவான உப்புஞ் சேர்த்துப் பிசறி வைத்தல் வேண்டும். ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்தவுடன் அதில் நறுக்கிய அரைச் சிறங்கை காய்மிளகாயும், ஒரு

சிறங்கை வெங்காயமும், சொற்பமான கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கருவேப்பிலை ஆனவைகளும் போட்டு, அவை அரை வேக்காடானவுடன், அவற்றில், பக்குவஞ் செய்திருக்கும் தானியப்பிசைவைக் கொட்டி மூடிவிடுக. பத்து நிமிட நேரஞ் சென்றபின் திறந்து கிளறிப் பதம் பார்த்து இறக்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

உருளைக்கிழங்குத் துவட்டல்: ஒரு இருத்தல் உருளைக்கிழங்கை அவித்து அவற்றின் தோலை நீக்கிவிட்டு, ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்க. அளவான பொடிசெய்த உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூள் ஆகியவற்றை நறுக்கிய கிழங்கிற் போட்டுப் பிசறி அரைமணி நேரம் ஊறவைத்தல் வேண்டும். பின்னர், நல்லெண்ணெயில் கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், செத்தல்மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து அதில், பதஞ் செய்து ஊறவைத்திருக்கும் கிழங்கைக் கொட்டிக் கிளறி ஐந்து நிமிட நேரம் வரையிற் பொரிய விட்டபின், ஒரு சிறங்கை சொட்டுத் தேங்காய்ப் பால் விட்டு மூடிவிடுக. சிறிது நேரஞ் சென்றபின் திறந்து கிளறிப் பதங்கண்டு இறக்கிக்கொள்க. 159

உருளைக்கிழங்குத் துவட்டல்: (வேறொரு விதம்) ஒரு இருத்தல் உருளைக்கிழங்கை அவித்துத் தோல்போக்கி நந்நான்காக நறுக்கிவைத்துக் கொள்க. இருபது செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை மல்லி, 15 மிளகு, சொற்பமான

சீரகம், ஒருதுண்டு மஞ்சள் ஆகிய இவற்றை வறுத்தரைத்த கூட்டு, குறுணலாக நறுக்கிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் என்பவற்றில் வகைக்கு ஒருசிறங்கை ஆகிய இவை எல்லாவற்றையும் நறுக்கிய கிழங்குடன் சேர்த்து அளவான பொடித்த உப்புங்கூட்டி நன்ருகப் பிசறிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர் உழுத்தம் பருப்பு, செத்தல்மிளகாய், கடுகு, கருவேப்பிலே, ஒரு மஞ்சாடிப் பிரமாணம் பெருங்காயம் ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெயிற் தாளிதஞ் செய்து, அதிற் கிழங்குப் பிசைவைக் கொட்டி மூடி 5 நிமிடஞ் செல்லத் திறந்து கிளறிப் பதமானவுடன் இறக்கிக்கொள்ள வேண்டும். 160

உருளேக்கிழங்குத் தாளிதம்: ஒரு இருத்தல் உருளேக்கிழங்கை முக்காற் பருவமாக அவித்து, தோலே நீக்கிவிட்டு ஒவ்வொரு கிழங்கையும் நந்நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்க. அரைச்சிறங்கை மல்லி, ஒருதுண்டு மஞ்சள், 10 செத்தல்மிளகாய் ஆகிய இவற்றைச் சொற்பமான எண்ணெயிற் கருகாமல் வறுத்து நீர்விட்டு நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு அதன்மேல் 10 மிளகும், 6 உள்ளிப்பல்லும் வைத்து நகர்த்தி வழித்துக்கொண்டு, உடனே அம்மியைக் கழுவி, அந்நீரில், அக் கூட்டைக் கரைத்து, அதில் அளவான உப்பையும், நறுக்கி வைத்திருக்கும் உருளேக்கிழங்கையும் போட்டுப் பிசறி வைத்தல்வேண்டும். கடுகு, கருவேப்பிலே, ஒரு மேசைக்கரண்டி உழுத்தங்குறுணல் ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில், மசாலே

சேர்த்துள்ள கிழங்கைக் கொட்டிக் கிளறி மூடி இரண்டு நிமிட நேரம் தணலில் விட்டு இறக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். 161

உருளேக்கிழங்குப் பிட்டு: அரை இருத்தல் உருளேக் கிழங்கை அவித்தபின் தோல்நீக்கிக் கையினுற் பிசைந்து மாவாக்கி, அத்துடன் அளவான பொடிசெய்த உப்பும், மூன்று விரற்பிடி மஞ்சட் பொடியும், ஒன்றரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவும், ஒரு சிறங்கை அவிந்த துவரம்பருப்புங் கலந்து நன்ருகப் பிசைந்துகொள்ளவேண்டும். பின்பு, நறுக்கிய இஞ்சி, காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இம் மூன்றையும் அளவாக எடுத்துப் பொரித்துக் கிழங்குப் பிசைவுடன் சேர்த்துக் கொண்டு, கடுகு, கருவேப்பிலே, உழுத்தங்குறுணல் ஆனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அந்தச் சட்டியிற் கிழங்குப் பிசைவைக் கொட்டி, ஒரு மேசைக் கரண்டி நெய்யும்விட்டு மூடி, 5 நிமிஷநேரம் சென்றபின் திறந்து, 3 நிமிஷநேரம் கிளறி இறக்கிக்கொள்ளலாம்.

பாகற்காய் இரசந்தாங்கி: இரண்டு பாகற்காய்களே நீளத்தில் நந்நான்காகக் கீறி, ஒருசதக் கணக்கில் நறுக்கிக் கழுவியபின் ஒரு கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் காற்படி நீரிற் கரைத்து, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பும், சொற்பமான மஞ்சட் பொடியும் கலந்து, அதிற் பாகற்காய்களே அவிக்கவேண்டியது. காய் நன்ருக அவிந்தபின், 15 செத்தல் மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி மல்லி, 2 தேக்

கரண்டி உழுத்தங்குறுணல், அரைச்சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆனவற்றை எண்ணெயில் வறுத்தரைத்த கூட்டு, ஒரு சிறங்கை அவிந்த துவரம் பருப்பு, ஒரு குன்றுமணி அளவு பெருங்காயத்தைக் கரைத்தநீர், ஒரு தேக்கரண்டி பொரித்த கடுகு, 2 அப்பளத்தை நெருப்பில் வாட்டி நொருக்கிய தூள், 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, அரைப்பிடி கொத்தமல்லிக் கீரை ஆகிய இவற்றையெல்லாம் அதிற் சேர்த்துக் கிளறி, பதமானவுடன் இறக்கிக்கொள்ளுக. இப் பாகத்தைக் கத்தரிக்காய், கொத்தவரைக்காய் முதலியவற்றிலும் செய்துகொள்ளலாம். 163

பருப்புப் பொடி: காற்படி துவரம்பருப்பு, அரைக்காற்படி கடலைப்பருப்பு ஆகிய இரண்டையும் வறுத்துத் திரித்துக்கொள்க. 15 செத்தல் மிளகாய், அரைக்கால் இருத்தல் மிளகு, அரைக்கால் இருத்தல் சீரகம், ஒரு மேசைக்கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றையும் வறுத்துத் திரித்துப் புறம்பாக வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். வேண்டியபொழுது 3 கரண்டி பருப்புத்தூள், 1 கரண்டி காரத்தூள் வீதமாகக் கலந்து சுடுசாதத்திற் போட்டு, உருக்கிய பசுநெய்விட்டுப் பிசைந்து உண்ண வேண்டியது. 164

வேப்பிலைக் கட்டி: ஒரு பிடி கருவேப்பிலை, ஒருபிடி எலுமிச்சம் இலை, ஒருபிடி நாரத்தம் இலை, பத்து செத்தல் மிளகாய், ஒரு குன்று மணிப்பிரமாணம் பெருங்காயம், அரைத்தேக்

கரண்டி சுத்தஞ்செய்த ஓமம் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் செவ்வனே வறுத்து, நீர்விட்டு நன்ருக அரைத்தெடுத்துக் கொள்க. இக்கட்டியை, தயிர் விட்டுக் குழைத்த பழஞ் சோற்றுடன் உண்ணின் மிகவும் பொருத்தமானதாகவிருக்கும். 165

வேப்பிலைக் கட்டி: (வேறொரு விதம்) புளியந்துளிர், விளாந் துளிர், எலுமிச்சந் துளிர், நாரத்தந் துளிர் ஆகிய இவற்றில் வகைக்கு ஒரு பிடியும், கருவேப்பிலை இரண்டு பிடியும், அளவான உப்புஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்து வழித்து உருண்டையாக்கி வைத்துக்கொள்க. இது மூன்று நாள்வரையிற் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். 166

மாங்காய்த் தொக்கு: முற்றிய 4 புளிமாங்காய்களின் தோல், வித்து என்பவற்றைப் போக்கி, ஒரு புளியங்கொட்டைப் பிரமாணமாக அவற்றை அரிந்து வைத்துக்கொண்டு, இருபது செத்தல் மிளகாய். அரைக்கரண்டி வெந்தயம் ஒரு குன்றுமணி அளவு பெருங்காயம், 2 நெட்டு கருவேப்பிலை, ஒரு துண்டு மஞ்சள் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் இளவறுப்பாக வறுத்துத் தூளாக்கி, அளவான பொடிசெய்த உப்புஞ் சேர்த்து அம் மாங்காய்த் துண்டங்களுடன் கலந்து வைத்துக்கொள்க. அதன்பின் ஒரு சட்டியில் ஒரு அவுன்சு நல்லெண்ணெய்விட்டு அது காய்ந்தவுடன், ஒரு தேக்கரண்டி கடுகும், உழுத்தங் குறுணலும் அதிற் போட்டு அவை பொரிந்தவுடன், மாங்காய்ப் புரட்டலையும்

கொட்டிக் கிளறி, பின்னும் அரை அவுன்சு நல்லெண்ணெய் விட்டு இரண்டு நிமிடநேரம் கிளறி இறக்கியவுடன், ஒரு மண்பாத்திரத்தில் அல்லது ஈயப் பாத்திரத்திற் போட்டு மூடி வைத்தல் வேண்டும். இப் பாகம் பத்து நாள் வரையிற் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். 167

புளித் தொக்கு : ஒரு இரும்புச் சட்டியில் 2 அவுன்சு நல்லெண்ணெய் விட்டு, அதில், பெருவிரல் நீளமுள்ள 2 தேறு இஞ்சியை நறுக்கிய குறுணல், உழுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு என்பவற்றில் வகைக்கு ஒவ்வொரு மேசைக் கரண்டியும், ஒரு தேக்கரண்டி கடுகும் பொரியப்போட்டு, அவை நன்றாகப் பொரிந்தபின், 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலையைக் குறுணலாக நறுக்கி அவற்றிற் போட்டுவிடுக. பின்னர் அத் தாளிதச் சட்டியில், காற்படி நீரில் கால் இருத்தல் பழம்புளிகரைத்த நீரை விட்டு, அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பு, 20 செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றை வறுத்திடித்த தூளையும், 1 அவுன்சு எண்ணெயையும் சேர்த்துவிடுக. நீர் வற்றி எண்ணெய் பிறந்தவுடன், தொக்கை இறக்கி எடுத்துக்கொள்க. இத்தொக்கானது 15நாள் வரையிற் பழுதடையாமல் இருக்கும். இது மோர்ச் சாதத்திற்கு மிகவும் உவப்பானது. 168

பாணி மாங்காய்: அதிகமான புளி, குந்து இல்லாத 2 முற்றிய மாங்காய்களின் தோலைச் சீவி, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, கொதி நீரிற் கழுவி, எடுத்துக்கொள்க. பின்னர், ஒரு சட்டியில் அரைக்காற்படி அளவு நீர்விட்டு, அதிற் கால் இருத்தல் மாச்சீனி போட்டு அது கொதிகிளம்பிய பின்னர் நறுக்கிவைத்திருக்கும் மாங்காய்ச் சீவல்களையும் போட்டு அடுப்பேற்றி எரிக்க வேண்டும். மாங்காய் நன்றாக அவிந்து பாணி தடித்து வரும் பதத்தில் இறக்கிச் சூடாறியபின் உபயோகிக்கவேண்டும். 169

11. குழம்பு வகைகள்

முருங்கைக்காய்க் குழம்பு : 2 முருங்கைக்காய்களை எடுத்து அவற்றை ஒன்றரை அங்குல நீளத்தில் நறுக்கிக்கொண்டு, அவற்றுடன் கீறிய ஒரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய வற்றையுஞ் சேர்த்து, எண்ணெயிற் பொரித்தெடுத்துக் கொள்க. ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம் புளியைக் கரைத்து, அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி காரத்தூளும், அளவான உப்புங் கூட்டிய பின்னர், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவை வறுத்தரைத்த கூட்டையும், வதக்கிவைத்திருக்கும் முருங்கைக்காய் முதலியவற்றையுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளுக. பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை. செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், உள்ளி என்பனவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அந்தச் சட்டியிலேயே குழம்புக் கரையலை ஊற்றி மூன்றுகொதிக்கு மேல் இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. 170

கத்தரிக்காய் சேர்ந்த முருங்கைக்காய்க் குழம்பு : 20 செத்தல்மிளகாய், அரைச் சிறங்கை மல்லி,

ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம், ஒரு சீவல் மஞ்சள், ஒரு மேசைக்கரண்டி துவரம்பருப்பு ஆகிய இவைகளை வறுத்தரைத்துக்கொள்ளுக. ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் கரைத்து, அதில் அளவான உப்புங் கூட்டி, மிளகாய், முதலியன வற்றை அரைத்த கூட்டையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ளுக. ஒரு கத்தரிக்காய்ப் பிஞ்சையும் ஒரு முருங்கைப் பிஞ்சையும் தக்க அளவில் அரிந்து, தேங்காயெண்ணெயிற் பொரியவிட்டு அவை கொஞ்சம் வதங்கியவுடன், அவற்றில் ஆறு காய்மிளகாயையும், 2 உள்ளிப் பூண்டையும் நறுக்கிப்போட்டு, அரைப்பதம் வதங்கியவுடன் எல்லாவற்றையும் வடித்துக் குழம்புக் கரையலிற் கொட்டி விடல்வேண்டும். அதன்பின்னர், சொற்பமான கடுகு, ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயம், நறுக்கிய செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, குழம்புக் கரையலிற் போட்டு, அடுப்பின்மீது ஏற்றி, 3 கொதிக்குப் பின் இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. 171

பொரித்த கத்தரிக்காய்க் குழம்பு: இரண்டு கத்தரிக்காய்களை எடுத்து ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாகக் கீறி, மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கி, அவற்றுடன் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், என்பவற்றில் வகைக்கு அரைச் சிறங்கையும், ஒரு வெள்ளைப்பூண்டைத் தோல் நீக்கி நறுக்கியும் சேர்த்து, தேங்காயெண்ணெயிற் பொரித்துக்கொண்டு, பாதித் தேங்கா

யரைத்த கூட்டு, அளவான உப்பு, ஒரு மேசைக்கரண்டி காரத்தூள், எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் கரைத்த நீர் ஆகிய எல்லாவற்றையும் அவற்றிற் கலந்து அடுப்பேற்றி மூன்று கொதிக்குப்பின் திறந்து, அதில், 2 மேசைக்கரண்டி தேங்காய்ப்பால் விட்டு உடனே இறக்கி மூடிவிடல் வேண்டும். 172

பொரித்த கத்தரிக்காய்க் குழம்பு: (வேறொரு விதம்) 8 பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய்களை, ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகக் கெத்திட்டுக் கழுவி, அவற்றோடு கீறிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் ஆகியவற்றை வகைக்கு ஒரு சிறங்கையாகச் சேர்த்து, தேங்காய் எண்ணெயில் வதக்கி எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அவற்றில் இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப்பால் விட்டு, அளவான உப்புங் கூட்டி வைத்துக்கொள்க. அரைச்சிறங்கை மல்லி, 10 செத்தல் மிளகாய், 6 மிளகு, ஒரு சீவல் மஞ்சள் ஆகிய இவற்றை அம்மியில் இட்டு மைபோலரைத்து, முன்னரே கூட்டிவைத்திருக்கும் குழம்பில் நன்ருகக் கரைத்துக்கொண்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை, ஆறு உள்ளிப்பல்லு, உழுத்தங்குறுணல், ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயம் என்னுமிவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அந்தச் சட்டியில்தானே குழம்புக் கரையலை ஊற்றி, ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள பழம்புளியை இரண்டு சிறங்கை நீரிற் கரைத்து அதில் ஊற்றி மூடி, நீர் நன்ருக வற்றியபின், அடுப்பிலிருந்து இறக்கிக்கொள்ளுக. 173

சுட்ட கத்தரிக்காய்ப் புளிக் குழம்பு : 2 கத்தரிக் காய்களைத் தணலிலே வேகவைத்து எடுத்து நீரினுற் கழுவி, மேற்றேல் போக்கி நறுக்கி ஒரு சட்டியிற் போட்டுக்கொண்டு, அதில் 2 சிறங்கை தேங்காய்ப் பாலும், அளவான உப்பும், 2 தேக்கரண்டி காரத்தூளுங் கூட்டி, நன்றாகப் பிசைந்து வைத்தல் வேண்டும். கடுகு, வெங்காயம், செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை என்னும் இவைகளைத் தாளிதஞ் செய்து எடுத்துக்கொண்டு, ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாண முள்ள பழம்புளி கரைத்த நீரை அந்தச் சட்டியின்கண்ணே விட்டுச் சிறிது நேரம் கொதித்த பின், தாளிதத்தையும் கத்தரிக்காய்ப் பிசைவையும் அதிற் கொட்டி மூடி, இரண்டு கொதியானவுடன் இறக்கிவிட வேண்டியது. 174

கருணைக் கிழங்குக் குழம்பு : நான்கு கருணைக் கிழங்குகளை நன்றாக அவித்துத் தோலை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொண்டு, அதனேடு ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாயும் வெங்காயமுஞ் சேர்த்துக்கொள்ளுக. ஒரு எலுமிச்சம் பழம் அளவு பழம்புளியைக் கணக்கான நீரிற் கரைத்து, அதற்கு அளவான உப்புங்கூட்டி வைத்துக்கொண்டு அதில் அரைச் சிறங்கை மல்லி 10 மிளகு, காற்சிறங்கை துவரம்பருப்பு, பத்து செத்தல் மிளகாய், ஒரு சீவல் மஞ்சள் ஆகிய இவற்றை வறுத்து இடித்த தூள், ஒரு பாதித்தேங்காயின் பூவை வறுத்தரைத்த கூட்டு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கரைத்துக்கொள்க. அதன்பின், கடுகு, செத்தல் மிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆனவற்றை எண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதிற் குழம்புக் கரையலையும் பொரித்த கிழங்கு முதலானவற்றையும் சொரிந்து மூடி அவியவிடுக. கிழங்கு நன்றாக அவிந்தபின் திறந்து ஒரு அகப்பை சொட்டுத் தேங்காய்ப்பால் விட்டு மூடி, ஒரு கொதிப் பானதும் இறக்கிக் கொள்ளுக. 175

ஈரவெங்காயக் குழம்பு : ஒரு சிறங்கையளவு தோல்நீக்கிய வெங்காயம், ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாய் என்ற இரண்டையும் எண்ணெயில் வதக்கியெடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு பழம் புளியை நீர்விட்டுக் கரைத்துக்கொண்டு அதனுடன் வறுத்தரைத்த இரண்டு கொட்டைப் பாக்கு அளவான தேங்காய்க் கூட்டு, இரண்டு தேக்கரண்டி காரத்தூள், காணக்கூடிய உப்பு, முன்னரே வதக்கி வைத்திருக்கும் வெங்காயம், காய்மிளகாய் ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து, அதன்பின் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் குழம்புக் கரையலை ஊற்றி மூடிவிடுக. நீர் வற்றி, குழம்பிலிருந்து வாசனை பிறக்கும்போது இறக்கிவிடல் வேண்டும். 176

தூதுவளையிலைக் குழம்பு : இரண்டுபிடி தூதுவளை இலையையும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவையும் தனித்தனி அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுக. ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய் மிளகாய், வெங்காயம், அளவான உப்பு, புளி, 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவற்றுடன் அரைத்து வைத்திருக்கும் தூதுவளையிலைக்

கூட்டையும், தேங்காய்க் கூட்டையும் ஒன்று சேர்த்து, அளவான நீர்விட்டுக் கரைத்துக் கொண்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை, செத்தல் மிளகாய் ஆனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அவற்றைக் குழம்புக் கரையலிற் போட்டு மூடி, அடுப்பிலேற்றி நாலு கொதிக்குப்பின் இறக்கிக் கொள்ளுக. 177

தூதுவளையிலைக் குழம்பு: (வேறொரு விதம்) 2 பிடி தூதுவளையிலையை நெய்யில் வதக்கி, அதனுடன் ஒரு சிறங்கை வறுத்த தேங்காய்ப் பூவையுஞ் சேர்த்து அம்மியிலிட்டு அரைத்து, அவற்றுடன் 10 மிளகு, 5 உள்ளிப்பல்லு ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து அரைத்தெடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டுக்கொண்டு இரண்டு தேக்கரண்டி காரத்தூளும், அளவான உப்பும், மட்டான புளியும் கரைத்துவிட்டுத் தாளிதமுஞ் செய்துபோட்டு அடுப்பேற்றி 4 கொதிக்குப் பின் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். 178

தூதுவளையிலைக் குழம்பு: (இன்னும் ஒருவிதம்) இரண்டுபிடி தூதுவளையிலையை அவித்து நீரைப் போக்கி இலையை அம்மியில் இட்டு நன்றாக அரைத்தபின், 3 உள்ளிப்பல்லும், 5 மிளகும் சேர்த்து அரைத்து வழித்துக்கொள்ளுக. ஒரு சட்டியில் மட்டான பழம்புளியையும் உப்பையுங் கரைத்து, அதில் ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளும், தூதுவளையிலை அரைத்த கூட்டும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவை வறுத்தரைத்த கூட்டுஞ் சேர்த்துக் கலக்கி அடுப்பின்

மேலேற்றி எரித்துப் பதம் வந்தவுடன், இறக்கித் தாளிதஞ் செய்து போடுக. தூதுவளையிலையை நெய்யில் வதக்கி, அரைக்காமற் குழம்புவைப்பது முண்டு. 179

மாங்காய்க் குழம்பு: இரண்டு மாங்காய்களின் தோல்போக்கி உட்சதையை அரை அங்குலப் பிரமாணமாக நறுக்கியபின், 4 கத்தரிப் பிஞ்சுகளையும் சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. வகைக்கு அரைச்சிறங்கை வீதம் அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், அளவான உப்பு, இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப் பால், ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான தேங்காய்க் கூட்டு, நறுக்கியிருக்கும் மாங்காய், கத்தரிப்பிஞ்சு ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்துக்கொண்டு, தாளிதஞ் செய்து அதிற் குழம்புக் கரையலை ஊற்றி மூடி, மூன்று முறை கொதித்தபின் இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. 180

மாங்கொட்டைக் குழம்பு: இரண்டு ஊறுகாய் மாம் வித்துக்களைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, அவற்றில் அரைப்படி நீர்விட்டுக் காற்படியாக வற்றக் காய்ச்சிக்கொண்டு, பத்துச் செத்தல் மிளகாய், 6 மிளகு, அரைச் சிறங்கை மல்லி ஆகிய இவற்றை வதக்கி, அவற்றோடு சுட்ட ஒரு சொட்டுத் தேங்காயுஞ் சேர்த்து இந் நான்கையும் நன்றாக அரைத்த கூட்டை அம் மாம்வித்துத் துண்டுகளோடு சேர்த்துச் சொற்பமான பழம்புளியும் கரைத்துவிட்டு,

அளவான உப்புங்கூட்டி அடுப்பின்மீதேற்றி எரித்துப் பதம் வந்தவுடன் இறக்கிக் கொள்க.

மாங்கொட்டை சேர்ந்த வெந்தயக் குழம்பு: நான்கு ஊறுகாய் மாம்வித்துக்களின் பித்தை நீக்கி விட்டு மேல் ஓட்டைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்க. அரைச் சிறங்கை வெந்தயம் ஒரு தேக்கரண்டியளவு நறுக்கிய உள்ளி, ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாய் ஆகிய இவற்றை நெய்யில் வதக்கி எடுத்து, அவற்றுடன் ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவை வறுத்தரைத்த கூட்டு, அளவான உப்பு, 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள், ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவுள்ள பழம்புளி கரைத்த நீர், நறுக்கியிருக்கும் மாங்கொட்டைத் துண்டுகள் ஆகிய எல்லாவற்றையும் ஒன்ருகக் கரைத்துக் கொண்டு, தாளிதஞ்செய்து, அதிற் குழம்புக் கரையலை ஊற்றி மூடி எரிக்கவேண்டும். குழம்பு நன்ருக வற்றி எண்ணெய் பிறந்ததின் மேல், இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டியது. 182

தேங்காய்ப்பாற் குழம்பு; 2 பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய், 2 பிஞ்சு முருங்கைக்காய் ஆகியவற்றில் முருங்கைக்காய்களை ஒன்றரை அங்குல நீளத்தில் நறுக்கியும், கத்தரிக்காய்களை ஒவ்வொரு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கிப் பின் ஒவ்வொரு துண்டத்தையும் நீளத்தில் நந்நான்காகக் கீறியும் எண்ணெயில் வதக்கிக்கொள்ளவேண்டியது. பின் அரைத் தேக்கரண்டி வெந்தயத்தையும், ஒரு உள்ளிப் பூண்டிலுள்ள பற்களின்

தோலை நீக்கி ஒவ்வொன்றையும் இரண்டாகக் கீறிய துண்டுகளையும், வதக்கப்பட்டுள்ள காய்களுடன் போட்டு, அவற்ருேடு ஒரு தேங்காயின் பால், ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்தநீர், அளவான உப்பு, இரண்டு தேக்கரண்டி காரத்தூள் ஆகிய இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக்கிக்கொண்டு, தாளிதஞ்செய்து அதில், குழம்புக் கரையலை ஊற்றி மூடி, மூன்று கொதியானவுடன் இறக்கிக்கொள்ள வேண்டும். 183

வற்றற் குழம்பு: சொற்பமான கடுகு, வெந்தயம், 3 செத்தல் மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி துவரம்பருப்பு, 2 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஒரு உள்ளிப்பூடு, ஒரு குன்றுமணியளவு காயம் ஆகிய இவற்றில், மிளகாயைக் கிள்ளியும், உள்ளிப்பூண்டின் தோலைநீக்கி நறுக்கியுங் கொண்டு எல்லாவற்றையும் நல்லெண்ணெயிலே தாளிதஞ்செய்து அதன்மேல், ஒரு சிறங்கை வற்றலை அதிற்போட்டுப் பொரியவிட்டு, அவையெல்லாவற்றையும் வடித்தெடுத்துக்கொள்க. ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்த நீரில் அளவான உப்பும், 2 தேக்கரண்டி காரத்தூளும் போட்டு, அதில், வதக்கியிருக்கும் வற்றல் முதலியவற்றைக் கொட்டி அடுப்பேற்றுக. நீர் சுண்டிப் பதம் வரும்போது இறக்கிக்கொள்ள வேண்டியது. மணித் தக்காளி, தூதுவளங்காய், சுண்டங்காய், மிதுக்கை, பாகற்காய் முதலியவற்றின் வற்றல்களில் ஒன்று இக் குழம்புக்கு உரியதாகும். 184

மிளகு குழம்பு: ஒருபிடி மிளகு, மூன்று செத்தல் மிளகாய், சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி, கருவேப்பிலை, குன்றுமணியளவு காயம் ஆகிய இவைகளை மைபோல அரைத்துக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்துக்கொள்க. ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, செத்தல் மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, குழம்புக்கரையலை அதிற் பெய்து மூன்று கொதிக்குப் பின் இறக்கிவிடுக. சாப்பிடும்பொழுது குழம்பில் ஒரு கரண்டி உருக்கிய பசுநெய் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. 185

இஞ்சிக் குழம்பு: 4 வெள்ளைப் பூண்டுகளின் தோல்போக்கி உடைத்துப் பற்களை இரண்டிரண்டாகக்கீறி உள்ளிருக்கும் குருத்தை நீக்கிவிட வேண்டியது. பின், அரைக்கால் இருத்தல் இஞ்சியின் தோலை நீக்கி வில்லைகளாக நறுக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஆறு இளங் கத்தரிப் பிஞ்சுகளைக் கெத்திட்டுக்கொள்ள வேண்டியது. பின்பு, ஒரு சட்டியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, நறுக்கியிருக்கும் மூன்று பொருள்களையும் அதிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்துக் கொள்ளுக. அதன்மேல் 25 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை மல்லி, 30 மிளகு ஆகிய இம்மூன்றையும் வறுத்தெடுத்து அம்மியில் வைத்து நீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து வழித்துக்கொள்க. பின்னர், அரைப்படி நீரில் இரண்டு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி கரைத்து, அதில் அளவான உப்புஞ் சேர்த்துக்கொள்க.

கடுகு, கருவேப்பிலை, வெந்தயம், செத்தல் மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து அந்தச் சட்டியில்தானே பொரித்து வைத்திருக்கும் இஞ்சி முதலானவற்றையும், மிளகாய் முதலானவற்றைச் சேர்த்தரைத்த கூட்டையும், புளி கரைத்த நீரையும் ஒன்று சேர்த்துக் கூட்டி அடுப்பேற்றிவிடுக. நீர் வற்றி, குழம்பானது தடித்துவருகையில் இறக்கி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. 186

வெந்தயக் கீரைக் குழம்பு: ஒருபிடி வெந்தயக் கீரையை நெய்யில் வதக்கி எடுத்து, அதனுடன் ஒரு பாதித் தேங்காய் வறுத்தரைத்த கூட்டு, எலுமிச்சங்காயளவு பழம்புளியைக் கரைத்த நீர், 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள், அளவான உப்பு, இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஒரு சிறங்கை நறுக்கிப் பொரித்த காய்மிளகாய், வெங்காயம் ஆகிய இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி மூன்று கொதிக்குப்பின் இறக்கி எடுத்துக்கொள்க.

காரக் குழம்பு; 20 செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை மல்லி, ஒருதேக்கரண்டி மிளகு ஆகிய இம் மூன்றையும் பொன்னிறமாக வறுத்து, நீர் விட்டு, நன்றாக அரைத்து வழித்துக்கொள்ளுக. ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் உள்ள பழம் புளியுடன் அளவான உப்பும் போட்டு நீர் விட்டுக் கரைத்து, அதை வடிகட்டிக்கொண்டு, அதில் அரைத்திருக்கும் கூட்டையும், 5 உள்ளிப் பூண்டுகளின் பல்லுகளை நறுக்கி வதக்கிய அப்

பொரியலையும் சேர்த்து அடுப்பின்மே லேற்றிக் கொதிக்கவிடுக. பின்பு, ஒரு இரும்புச் சட்டியில், கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், சொற்ப மான வெந்தயம், 5 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதில் ஒரு சிறங்கை மணித்தக்காளி வற்றலைப் போட்டு, அது பொரிந்தவுடன், கொதித்துக்கொண் டிருக்கும் குழம்பை அதில் ஊற்றி, 10 நிமிட நேரஞ் சென்றபின், சொற்பமான மஞ்சள், வெந்தயம் இரண்டையும் வறுத்துப் பொடி பண்ணிப் போட்டு இறக்கிவிடல் வேண்டும். இக் குழம்பு எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யும் நாட்களில் சாதத்துடன் சேர்த்து உண்பதற்கு மிகவுந் தகுதியானது. 188

இடியப்பக் குழம்பு: 2 பிஞ்சு முருங்கைக்காய், இரண்டு பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய் ஆனவற்றில் முருங்கைப் பிஞ்சுகளை இவ்விரண்டு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கியும், கத்தரிப் பிஞ்சுகளை நந் நான்காகக் கீறி ஒவ்வொரு அங்குல நீளத்தில் நறுக்கியும், ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டுக் கழுவி, அவற்றுடன், ஒரு தேங்காய் துருவிப் பிழிந்த பால், ஒரு எலுமிச்சங்காயளவு பழம் புளி கரைத்த நீர், 2 தேக்கரண்டி காரத்தூள், அளவான உப்பு ஆகியவற்றையெல்லாம் ஒன் றுக்கி அடுப்பின்மீதேற்றி மூடி, மூன்று கொதி யானவுடன் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

மோர்க் குழம்பு: ஒரு தேக்கரண்டி சம்பா அரிசி, ஒரு தேக்கரண்டி கடலைப்பருப்பு ஆகிய இவ்

விரண்டையும் நீரில் ஊறப்போட்டு அரைத்துக் கொள்க. ஒரு கீறு நீற்றுப்பூசினிக்காயின் தோலுங் குடலும் போக்கி, ஒன்றரை அங்குல நீளத்தில் அரிந்து, நீர்விட்டு அரைப்பதமாக அவித்துக்கொள்க. எட்டு காய்மிளகாயையும், தோல் போக்கிய ஒரு தேறு இஞ்சியையும் வில்லைகளாக நறுக்கிக்கொள்க. அரைப்படி புளித்த மோரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு அளவான உப்பும் போட்டுக்கொண்டு, அதில் அரிசி, பருப்பு ஆகிய இரண்டையும் அரைத்த மா, அரைப்பதம் வெந்த நீற்றுப்பூசினிக்காய், நறுக்கிய காய்மிளகாய், இஞ்சி ஆகிய இவை எல்லாவற்றினையும் ஒன்றுகக்கூட்டி வைத்துக் கொள்க. பின்னர் கடுகு, உழுத்தங் குறுணல், செத்தல்மிளகாய், கருவேப்பிலை, குன்று மணிப் பிரமாணமுள்ள பெருங்காயம் ஆகிய இவற்றை எல்லாம் நெய்யில் தாளிதஞ்செய்து, அவற்றில், பதஞ் செய்து வைத்திருக்கும் மோர்க் கரையலைக் கொட்டி மூடி, இரண்டு கொதிக்குப் பின்னர் திறந்து இறக்கிக் கொள்க. (வெண்ணெய் எடுத்த மோரை ஒரு மட்பாண்டத்தில் விட்டு மூடி வைத்திருந்து, மறுநாளே இக் குழம்பிற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும்.) 190

12. சாம்பார் வகைகள்

சாம்பார்: காற்படி துவரம்பருப்பை நான்கு ஐந்து முறை கழுவியபின் ஒருபடி நீர் விட்டு நன்ருக அவியவைத்தல் வேண்டும். கத்தரிக் காய், முருங்கைக்காய், வெண்டிக்காய், முள்ளங்கி, உருளைக்கிழங்கு ஆகிய இவற்றில் அகப்படக்கூடியவற்றை ஒரு அளவாக எடுத்துச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவிக்கொண்டு, 15 காய்மிளகாயைக் காம்பு நீக்கி அடி நுனி கீறியும், கால் இருத்தல் வெங்காயத்தைத் தோல் நீக்கியும் அவற்றிற்போட்டு, காய்களின் மட்டத்திற்கு மிதக்க நீர்விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி எரிக்கவேண்டும். பின்னர், காய்கள் அவிந் தனவா என்று பார்த்து, அரைக்கால் இருத்தல் பழம்புளியை நீரிற்கரைத்து, அளவான உப்பும் போட்டு, காய்கள் வெந்துகொண்டிருக்கும் சட்டியில் விட்டு மூடி, மூன்று கொதிக்குப் பின் திறந்து, 12 செத்தல் மிளகாய், ஒரு தேறு மஞ்சள், அரைச் சிறங்கை மல்லி, காற் சிறங்கை வெந்தயம் என்ற நான்கையும் வறுத் திடித்த பொடி முக்காற் சிறங்கை அளவு அதிற் போட்டு மூடி, ஒரு கொதிக்குமேல் திறந்து, 3 விரற்பிடி வறுத்திடித்த அரிசி மாவை அதில் தூவி மூடிப் பின்னும் ஒரு கொதியானவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஒரு குன்றுமணி அளவான பெருங்காயத்தை வெந்நீரிற் கரைத்துவிடல் வேண்டும். ஈற்றில், கடுகு, வெந்தயம், செத்தல்மிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, சாம்பாரிற்

கொட்டி, ஒருபிடி கொத்தமல்லிக் கீரையையும் கிள்ளிப்போட்டு மூடிவிடுக. 191

வெங்காயச் சாம்பார்: காற்படி துவரம்பருப்பை நன்ருகக் கழுவி, முக்காற்படி நீரில் அவித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு இருத்தல் வெங்கா யத்தின் தோலை நீக்கி, ஒருபடி நீரில் அரைப் பதமாக அவித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம் புளியை நீரிற்கரைத்து அடுப்பேற்றி ஒரு கொதி யானதும் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு உப்பு, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மஞ்சட்பொடி, அரைப் பதம் வெந்த வெங்காயம் என்பனவற்றை அதிற்போட்டு, 3 கொதியானவுடன், 5 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, ஒரு மேசைக்கரண்டி மல்லி ஆகிய இவற்றைப் பொன்னிறமாக வறுத்தரைத்து, சட்டியிற் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் புளிநீரிற் போட்டுக் கரைத்து, ஒரு கொதி உண்டான வுடன், அவிந்த பருப்பையும், அதனோடு சேர்ந்த நீரையும் அதிற் சொரிந்து மூடி, ஒரு கொதிக்கு மேல் ஒரு தேக்கரண்டி பொரிமாவையுந் தூவி, பின்னும் ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கிவிடல் வேண்டும். பின்னர், கடுகு, செத்தல்மிளகாய், வெந்தயம் ஆனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, சாம்பாரிற் போட்டு, அதன்மேல் 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஒரு பிடி கொத்தமல்லிக் கீரை என்ற இரண்டையும் கிள்ளிப்போட்டு, ஒரு மஞ்சாடிப் பிரமாணமான பெருங்காயத் தையும் வெந்நீரிற் கரைத்துவிட்டு மூடிவிடல் வேண்டும். 192

இட்டலிச் சாம்பார்: காற்படி துவரம்பருப்பு, 25 காய்மிளகாய், 50 வெங்காயம் ஆகிய இவற்றில், பருப்பை நாலு ஐந்துமுறை நீரிற் கழுவியும்; மிளகாயின் காம்புகளை நீக்கி, அடியையும் நுனியையும் கெத்திட்டும்; வெங்காயத்தின் தோலை நீக்கியும் விடல்வேண்டும். பின்னர், ஒரு பாத்திரத்திலே முக்காற்படி நீர் விட்டு, அதிற் பக்குவம் செய்திருக்கும் பருப்பு, காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றைப் போட்டு மூடி, அடுப்பிலேற்றி எரிக்கவும். பருப்பு முக்காற்பதம் வெந்ததும் திறந்து நீர் வற்றிவிட்டால் காற்படி நீர்விட்டு, ஒரு இருத்தல் உருளைக்கிழங்கை ஒரு கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணமாக நறுக்கி அதிற் போட்டு மூடி, அப்படியே தணலில் விட்டுவிடல் வேண்டும். மறுநாட் காலையில், 12 செத்தல் மிளகாய், ஒரு தேக்கரண்டி உழுத்தங் குறுணல், ஒரு தேக்கரண்டி வெந்தயம், 2 தேக்கரண்டி மல்லி ஆகிய இம்மூன்று பொருட்களையும் பொன்னிறமாக வறுத்துப் பொடிபண்ணிக் கொள்ளுக. அதன் பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளு மிளகாய் என்பவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் 2 எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள பழம் புளியைக் கரைத்த நீரும், அளவான உப்பும், மிளகாய் முதலியவற்றை வறுத்திடித்த தூளும், முதனாளிரவு பதஞ்செய்யப்பட்டு அடுப்பிலிருக்கும் பருப்பு, உருளைக்கிழங்கு முதலான எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மூடி, இரண்டு கொதியானவுடன் இறக்கி, ஒரு மஞ்சாடி அளவுள்ள காயத்தைச் சுடுநீரிற் கரைத்துச் சாம்பாரில் விட்டு, ஒருபிடி கொத்தமல்லிக் கீரையையும் கிள்ளிப்போட்டு மூடிவிடல் வேண்டும்.

13. புளிச்சாறு, சொதி வகைகள்

புளிச்சாறு: கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், வெந்தயம், கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைத் தேங்காயெண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதில், ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் கரைத்த நீர், ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு காரத்தூள், அளவான உப்பு ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து, அடுப்பேற்றி 3 கொதிக்குப்பின் திறந்து, ஒரு தேங்காயின் பால்விட்டு, மூடாது, துழாவி, கொதி கிளம்ப முன் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். 194

பயற்றம் பருப்புச் சேர்ந்த புளிச்சாறு: ஒரு பாத்திரத்தில் அரைச்சிறங்கை பயற்றம்பருப்பு, 3 அல்லது 4 கத்தரிக்காய்களின் முகிழ்கள், ஒரு சிறங்கைவீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம் என்பவற்றை எல்லாம்போட்டு, கப்பித் தேங்காய்ப்பாலும் விட்டு அவியவிடல் வேண்டும். பருப்பு அவிந்தபின் ஒரு எலுமிச்சங்காய் அளவு பழம்புளியைக் கரைத்துவிட்டு, 2 தேக்கரண்டி காரத்தூளும் போட்டு மூடி, 3 கொதிக்குப்பின் திறந்து, ஒரு தேங்காய் பிழிந்த முதற்பால் விட்டு மூடி, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கி, அதில் தாளிதஞ் செய்து போட்டு மூடிவிடுக. 195

இடியப்பச் சொதி: ஒரு இருத்தல் உருளைக் கிழங்கின் மேற்றோல் போக்கிக் கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணமாக நறுக்கிக்கொண்டு, அதனுடன்

20 காய்மிளகாய், காற்படி வெங்காயம் என்பவற்றில், மிளகாய்களை நந்நான்காகக் கீறியும், வெங்காயத்தை இரண்டிரண்டாகக் கீறியும் போட்டு, அளவான உப்பும், காற்படி நீருங் கூட்டி மூடி எரிக்கவும். வெங்காயம் முதலானவை வெந்தனவா என்று பார்த்து, ஒன்றரைத் தேங்காயின் பால் விட்டுக் கொதிகிளம்பமுன் இறக்கி, 2 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து சொதியில் விட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 196

அடுப்பேறுச் சொதி: 15 காய்மிளகாய், அரைச் சிறங்கை வெங்காயம் ஆகிய இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கி ஒரு சட்டியிற் போட்டு நன்ருக அகப்பையினுல் மசித்துக்கொண்டு அளவான உப்புங் கூட்டி, ஒரு தேங்காயின் பாலும் விட்டு, அதன்பின், 2 எலுமிச்சம் பழங்களும் பிழிந்து விட்டுக்கொள்க. 197

உள்ளி சேர்த்த சொதி: ஒரு சட்டியில் ஒரு மேசைக்கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்தவுடன், அதில் அரைத்தேக்கரண்டி கடுகு, அரைத் தேக்கரண்டி வெந்தயம் ஆகிய இரண்டையும் போட்டு, அவை பொரிந்தவுடன், ஒரு சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய வெங்காயம், காய்மிளகாய் ஆகிய இரண்டையும் போட்டுப் பொரியவிடுக. முக்காற்பதம் வெந்தபின், தோல் நீக்கிய பெரிய வெள்ளைப் பூண்டு ஒன்றினையும், ஒன்றரைத் தேக்கரண்டி சீரகத்தையும் பெரும்படியாக

அரைத்துப் போட்டுப் பொரியவிட்டு, நன்ருக வாசனை பிறக்கும்போது ஒரு பெரிய எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணம் உள்ள பழம்புளியைக் கரைத்த நீரை அதில் விட்டு, அளவான உப்பும் போட்டு மூடி, ஒரு கொதி உண்டானவுடன் திறந்து, ஒரு சிறிய தேங்காய் பிழிந்த பாலும் விட்டுக் கொதிபிறக்கும்போது நன்ருகத் துழாவி இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். 198

பச்சைப் புளிச் சேரி: பாதித் தேங்காய் துருவிய பூ, பெருவிரற் பிரமாணமான ஒரு தேறு இஞ்சி, 10 காய்மிளகாய், சொற்பமான சீரகம் ஆகிய இவற்றை மைபோல அரைத்து அரைப்படி மோரிற் கரைத்து, அதற்குக் காணக் கூடிய உப்பும் போட்டுக்கொள்க. கீரைத் தண்டு, நீற்றுப் பூசினிக்காய், வெள்ளரிக்காய், கெக்கரிக்காய் ஆகிய இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைக் காணக்கூடிய அளவுக்குச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வேகவைத்துக்கொள்ளுக. அதன் பின்னர், கடுகு, வெந்தயம், கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் ஆகிய இவைகளைத் தேங்காயெண்ணெயில் தாளிதஞ்செய்து, அதில் அவித்திருக்கும் காயைப் போட்டு, மோர்க் கரையலையும் ஊற்றிச் சிறிது நேரஞ் சென்றபின் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். 199

14. இரச வகைகள்

பருப்பு ரசம்: காற்படி துவரம்பருப்பை முக்காற்படி நீரில் அவித்துத் தெளியவிடுக. 5 செத்தல் மிளகாய், அதற்கான சீரகம், மிளகு, அரைச்சிறங்கை மல்லி என்பனவற்றை வறுத்தரைத்து அரைப்படி பருப்பவிந்த நீரிற் கரைத்து, அளவான உப்பும், ஒரு எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி உருண்டையும் அதிற்போட்டு அடுப்பேற்றி, ஒரு கொதி உண்டானவுடன் காற்படி நீர்விட்டு இறக்கிய பின், கடுகு, கருவேப்பிலை, 4 செத்தல் மிளகாய் என்பவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து சேர்த்து, கொத்தமல்லிக் கீரையையும் கிள்ளி அதிற் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 200

பருப்பு ரசம்: (வேறொருவிதம்) காற்படி துவரம் பருப்பை நன்றாகக் கழுவி முக்காற்படி நீரில் அவித்து, பருப்பு நன்றாக வெந்தபின், நீரை வடித்து வைத்துக்கொள்க. முக்காற் சிறங்கை மல்லி, காற் சிறங்கை சீரகம், 25 மிளகு, ஆறு செத்தல் மிளகாய் ஆகிய இவற்றை யெல்லாம் நொருக்கிப் பருப்பவிந்த நீரிற் போட்டு, அவற்றோடு அளவான உப்பும், புளியும் கரைத்துவிட்டு, நாலு உள்ளிப்பல்லு, நாலு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, சொற்பமான கொத்தமல்லிக் கீரை ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளு மிளகாய் ஆனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதிற் கரையலைக்கொட்டி ஒரு கொதியானதும்

திறந்து ஒரு சிறங்கை நீர்விட்டு உடனே இறக்கி குன்றுமணியளவு காயத்தைக் கரைத்த நீர்விட்டு மூடிவிடுக. 201

சீரக ரசம்: ஒரு சிறங்கை சீரகம், அரைச் சிறங்கை வறுத்த மல்லி, 10 மிளகு, 3 செத்தல் மிளகாய் என்னும் இவற்றை அம்மியில் இட்டுக் குற்றிக் கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளு மிளகாய் ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் காற்படி நீர்விட்டு, குற்றிவைத்திருக்கும் சீரகம் முதலியவற்றையும்போட்டுக் கொதிக்க விடுக. ஒருகொதியானவுடன் இறக்கிக் காற்படி நீரும், ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த புளியும் விட்டு, அதன் பின்னர், பச்சைக் கொத்தமல்லி இலையையாவது அல்லது முடக் குற்றான் இலையையாவது அவ்விரசத்திற் போட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 202

எலுமிச்சம்பழ ரசம்: ஒரு படி சுத்த நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அதில், அளவான உப்பும், எலுமிச்சம்புளியும் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு சட்டியில் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்விட்டு, அது காய்ந்தவுடன், ஒரு சிறங்கை வீதம் நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், குறுணலாக நறுக்கிய ஒரு தேறு இஞ்சி, மூன்று நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை யெல்லாம் அதிற் போட்டு அரைப்பதம் வதங்கியவுடன் அவற்றின் சத்து நெய்யில் இறங்கும்படியாக அகப்பையால் நன்றாக மசித்தபின், முன்னரே பக்குவம் பண்ணி

யிருக்கும் புளிநீரைச் சட்டியில் ஊற்றி, உடனே அடுப்பைவிட்டிறக்கி மூடிவிடுக. அசீரணம், பசியின்மை, வயிற்றுப்பொருமல், மலபந்தம், உடம்பு அசதி ஆகிய இவை உண்டாகும் வேளைகளில், போசனநேரம் வருவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக இந்த ரசத்தை வடித்து நாலு அவுன்சுப் பிரமாணம் பருகல் வேண்டும். சிறிது நேரம் சென்றபின் அரோசிகம் நீங்கிப் பசி உண்டாகும். இதைச் சோற்றில் விட்டுச் சாப்பிட மிக ருசிகரமா யிருப்பதுமன்றிச் சீரணிக்கவுஞ் செய்யும். 203

வெந்தய ரசம்: 2 தேக்கரண்டி வெந்தயம், ஒரு சிறு வெள்ளைப்பூண்டு, அரைத் தேக்கரண்டி மிளகு என்பவற்றைக் குற்றிக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாண மான பழம்புளியை அரைப்படி நீரிற் கரைத்து, அளவான உப்பும் போட்டுக்கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் என்பவைகளை நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து, குற்றியிருக்கும் வெந்தயம் முதலானவற்றைப் போட்டுக் கிளறியபின்னர், கரைத்திருக்கும் புளியையும் விட்டு மூடி, ஒரு கொதியானதும் திறந்து அதில் அரைக்காற்படி நீரை விட்டு இறக்கி மூடி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 204

பொன்னுங்காணிக் கொடி ரசம்: 2 பிடி பொன்னுங் காணியின் இலைகளை நீக்கி, கொடிகளை நீரில் அவித்து, 5 செத்தல் மிளகாய், சொற்பமான மிளகு, 2 உள்ளிப்பூடு, சொற்பமான சீரகம்

ஆகிய இவைகளை அம்மியில் இட்டுக் குற்றி அதிற் போட்டு, கணக்கான உப்பு, ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளி, பருப்பவிந்த நீர் ஆகிய இவற்றையும் அவற்றிற் கலந்து மூடிவிடுக. 2 கொதிக்குப்பின் இறக்கி ஒரு சிறங்கை நீர் விட்டு, மூடிக்கொள்ள வேண்டியது. 205

பொரி ரசம்: அரைச் சிறங்கை மல்லி, காற் சிறங்கை மிளகு, காற் சிறங்கை சீரகம், ஐந்து மிளகாய், ஒரு வெள்ளைப்பூண்டு, காற் சிறங்கை துவரம்பருப்பு ஆகிய இவற்றை ஒன்றின்பின் ஒன்முக அம்மியிலிட்டுக் குற்றி, கடுகு, கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, குற்றியிருக்கும் மல்லி முதலியவற்றை அதிற் போட்டு வதக்கி, வாசனை பிறக்கும்போது அரைப்படி நீரில் ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான பழம்புளியைக் கரைத்துவிட்டு, காணக்கூடிய உப்பும்போட்டு மூடிவிடுக. ஒரு கொதியானவுடன் திறந்து அரைப்படி நீர் விட்டு, உடனே இறக்கி, அதில் ஒரு குன்று மணிப் பிரமாணமுள்ள காயத்தைச் சுடுநீரிற் கரைத்துவிட்டு, மூடிவிடவேண்டியது. 206

கொதி ரசம்: காற் சிறங்கை வீதம் மிளகு, சீரகம், ஒரு உள்ளிப்பூடு, காற் சிறங்கை துவரம் பருப்பு ஆகிய இவற்றை அம்மியில் இட்டுக் குற்றிக்கொள்க. ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள பழம்புளியை அரைப்படி நீரிற் கரைத்துக் காணக்கூடிய உப்பும் போட்டு

குற்றியிருக்கும் மிளகு முதலியவற்றை அதிற் கூட்டிவிடுக. கடுகு, உழுத்தங்குறுணல், கிள்ளு மிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அந்தச் சட்டியிற்றுனே கூட்டியிருக்கும் புளிக்கரையலைக் கொட்டி மூடி, ஒரு கொதி உண்டானவுடன் திறந்து காற்படி நீரும் விட்டு இறக்கி மூடிவிடல் வேண்டும்.

வேப்பம் பூ ரசம்: 6 செத்தல் மிளகாய், அரைச் சிறங்கை மல்லி, 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை அம்மியில் இட்டுக் குற்றிக்கொள்க. கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் ஒரு பிடி வேப்பம் பூவைப் போட்டு அது பொரிந்தவுடன் அரைப்படி நீர்விட்டு, குற்றி வைத்திருக்கும் மிளகாய், மல்லி முதலியவற்றையும் அதிற்போட்டு, ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள பழம்புளியையும் கரைத்து விட்டு, ஒருமுறை கொதித்தவுடன் திறந்து, அரைக்காற்படி நீர்விட்டுத் துழாவி இறக்கி மூடிவைத்துக்கொள்க. 208

சீயாக்காயிலை ரசம்: 2 பிடி சீயாக்காயிலை, ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, அவ்வளவு துவரம் பருப்பு, இரண்டு நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைக் குற்றி, அரைப்படி நீரிற் கலக்கி அளவான உப்புங் கூட்டிக்கொண்டு, கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை என்பவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதிற் கரையலைக் கொட்டி மூடிவிடுக. ஒரு கொதியானவுடன் திறந்து

அரைக்காற்படி நீர்விட்டுத் துழாவி இறக்கி மூடிவிடுக. 209

அடுப்பேரு ரசம்: ஒரு பாத்திரத்தில் அளவான கொதிநீர்விட்டு, அதில் ஒரு மேசைக் கரண்டியளவு துவரம்பருப்பு வறுத்திடித்த தூள், முக்காற் சிறங்கை மல்லி, அரைச் சிறங்கை சீரகம், 20 மிளகு ஆகிய இம் மூன்றையும் இடித்த தூள், அளவான உப்பு, சிறிது கொத்தமல்லிக் கீரை ஆகிய இவற்றையெல்லாம் ஒன்றுகக்கூட்டி, எலுமிச்சம்புளியும் விட்டுக்கொண்டு, அதில் கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் என்பனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து போட்டு மூடிவிடுக. 210

இரசப் புளி: ஒரு இருத்தல் பழம்புளி, அரை இருத்தல் சுத்தி செய்த வெள்ளைப்பூடு, காப்படி உப்பு, அரைக்கால் இருத்தல் வீதமான மிளகு, சீரகம், கால் இருத்தல் செத்தல் மிளகாய், அரைக்காற்படி துவரம்பருப்பு, ஒரு தூதுவளங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள காயம் ஆகிய இவற்றில், மல்லி, சீரகம், துவரம்பருப்பு, மிளகு, மிளகாய் என்பவற்றை உரலில் இட்டுப் பெரும்படியாக இடித்து இறக்கிக் கொள்க. புளியை உரலில் இட்டுச் சிறிது நேரம் இடித்த பின்பு, நொருக்கி இறக்கியிருக்கும் மல்லி முதலானவற்றையும், உப்பு, பூடு என்பவற்றையும் அதனுடன் சேர்த்து நன்றுக இடித்துக் கொண்டு, காயத்தை வெந்நீரிற் கரைத்து அதில் விட்டுப் பின்னும் இடித்து இறக்கிக்

கொள்ளவேண்டியது. இரசம் வேண்டப்படும் போது ஒருபடி நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அதில், பதஞ்செய்திருக்கும் இரசப்புளியை ஒரு பெரிய எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாக எடுத்துக் கரைத்து அடுப்பேற்றி மூடி எரிக்கவும். ஒரு கொதியானதும் திறந்து அரைக்காற்படி நீர் விட்டு அகப்பையால் ஒரு முறை துழாவியபின் இறக்கி மூடி வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 211

அசீரணத்துக்குக் கஷாயம்: ஒரு பிடியளவு மிளகை இரண்டு மூன்ருகும்படி தட்டியபின் அவற்றினை இளம்வறுப்பாக வறுத்து, அதில் இரண்டு குவளை நீர்விட்டுக் காய்ச்சி அரைப் பங்கு நீர்வற்றியபின், இறக்கிக் குடிக்கக்கூடிய இளஞ்சூட்டில் ஒருகரண்டி தேனும் விட்டுப் பருகில், வயிற்றிலுள்ள எவ்விதமான அசீரணமும் நீங்கிச் சுகம் வரும். 212

15. வடக வகைகள்

வேப்பம்பூ வடகம்: 1 படி உழுந்தை நெரித்து ஊறவைத்துக் கழுவி உமியைப் போக்கியபின், உழுந்தினை ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு முக்காற்பதமாக ஆட்டி எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒருபடி காய்மிளகாய், 2 இருத்தல் வெங்காயம், ஒருபிடி கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைக் குறுணலாக அரிந்துகொள்ளல் வேண்டும். கால் இருத்தல் வீதமான நற்சீரகம், பெருஞ்சீரகம்,

அரைக்கால் இருத்தல் மிளகு, ஒரு சிறங்கை மல்லி ஆகிய இந்நான்கு பொருள்களையும் நன்ருக அரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். கால் இருத்தல் செத்தல் மிளகாயை இடித்து அரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். விளக்கிய 3 சிறங்கை எள்ளு, கால் இருத்தல் நறுக்கிய வெள்ளைப்பூண்டு, ஒரு சிறங்கை பொடிசெய்த உப்பு ஆகிய இம் மூன்றையும் ஒருங்குசேர்த்து, அவற்றுடன் அரைத்தெடுக்கப்பெற்ற உழுத்தம் மாவையும், நறுக்கிய காய்மிளகாய் முதலியவற்றையும், நற்சீரகம் முதலியவற்றைச் சேர்த்தரைத்த கூட்டையும், செத்தல் மிளகாய்க் கூட்டையும் ஒன்ருகப் பிசைந்த பின்னர், சுத்தி செய்யப்பட்ட 3 படி வேப்பம் பூவை அப்பிசையலிற் கொட்டி நன்ருகக் குழைத்துச் சிறு சிறு வடைகளாகத் தட்டி வெய்யிலில் செவ்வனே காயவைத்து எடுத்து ஒரு புதிய மட்பானையிற் போட்டு, அடுப்பின் புகட்டில் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இந்த வடகத்தை நெய்யிலே பொரித்துச் சோற்றுடன் உண்ணல் வேண்டும்.

கூழ் வடகம்: ஒரு படி அரிசியைக் கழுவி இடித்து மாவாக்கிக்கொள்க. 1 பிடி பிரண்டைத் தண்டைத் துண்டுகளாக நறுக்கி அரைத்து நீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டிய நீரை நாலு படி நீருடன் கலந்து அடுப்பில்வைத்து எரித்தல் வேண்டும். நீர் கொதித்தவுடன் கால் இருத்தல் உப்பையும், அரை இருத்தல் சவ்வரிசியையும் அதிற்போட்டுக் கொதிக்கவிடுக. அரிசிமாவில் இரண்டுபடி நீர்விட்டுக் கரைத்து அடுப்பி

லிருக்கும் கொதிநீருடன் கலந்து கிளறிவர் வேண்டும். அது கூழ்ப்பதமாக வரும்போது இறக்கி விடுக. சூடாறியபின் ஒரு பலகையின் மீது சுத்தமான துணியை விரித்து, அதிற் சிறு கரண்டியால் அக்கூழை அள்ளிவிட்டு வெய்யிலில் நன்ருகக் காயவைத்து எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 214

வாழைத்தண்டு வடகம்: இரண்டு பிடி அரிசி மாவை அளவான தயிரில் ஒரு இரவு ஊற வைத்தல் வேண்டும். ஒரு மருத்துவ வாழைத் தண்டை வில்லைகளாக அரிந்து பின் குறுணலாக நறுக்கி இடித்து நீரைப் பிழிந்து நீக்கி, தயிரில் ஊறவைத்திருக்கும் அரிசி மாவுடன் சேர்த்து, பொடிசெய்த உப்பும் அளவாகக் கூட்டிச் சொற்பமான மிளகாய்ப் பொடியுஞ் சேர்த்து நன்ருகப் பிசறி மெல்லிய ஒரு வெள்ளை ஆடையின் மீது மூன்று விரலினுல் வடகம் இட்டு, காய வைத்து எடுத்துக்கொள்ளுக. 215

சுரைக்காய் வடகம்: இரண்டு சுரைக்காய் களின் தோலைச் சீவித் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளுக. ஒரு படி உழுத்தம் பருப்பை ஊற வைத்து நன்ருக அரைத்த மாவைச் சுரைக் காய்த் துண்டுகளுடன் சேர்த்து அவற்ருேடு அளவான உப்பு, சொற்பமான சீரகம் ஆகிய வற்றின் பொடி, காயநீர் என்ற இவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வடகம் தட்டிக் காய வைத்து எடுத்துக்கொள்க. 216

தாளித வடகம்: ஒருபடி வெங்காயம், ஒரு பிடி கருவேப்பிலை, அரைக்காற்படி உழுத்தம்

பருப்பு, இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பு என்னும் இவற்றில், வெங்காயத்தின் தோலை நீக்கி நறுக்கியும், கருவேப்பிலையைக் குறுணலாக அரிந்தும், உழுந்தை ஊறவைத்து முக்காற் பதமாக அரைத்தும், உப்பைப் பொடிசெய்தும் வைத்துக்கொண்டு பின்னர், எல்லாவற்றையும் ஒன்ருக்கி நன்ருகப் பிசைந்து சிறு வடைக ளாகத் தட்டி, வெய்யிலில் நன்ருகக் காய வைத்து எடுத்துக்கொள்க. 217

---

16. ஊறுகாய் வகைகள்

நெல்லிக்காய் ஊறல்: முற்றிய நூறு நெல்லிக் காய்களைக் கழுவி நீர்ப்பற்றில்லாதபடி துடைத்து, ஒரு சாடியிற்போட்டுக் காய்களை மூடக்கூடிய எலுமிச்சம்புளிவிட்டு, அவற்றுடன் காற்படி உப்பைப் பொடிசெய்து போடல் வேண்டும். மேலும் வறுத்திடித்த மூன்று தேக் கரண்டி மஞ்சட்பொடி, வறுத்திடித்த மூன்று தேக்கரண்டி வெந்தயப்பொடி, காம்பும் நுனியும் கிள்ளிய நூறு காய்மிளகாய், தோல் போக்கி வில்லைகளாக நறுக்கிய அரை இருத்தல் இஞ்சி ஆகிய எல்லாவற்றையும் நெல்லிக்கா யுடன் கலந்து குலுக்கி, காற்றுச் செல்லாதபடி மூடிவிடல் வேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறையாக ஒரு மாசம் வரையில் வெய் யிலில் நன்ருகக் காய்ச்சிக்கொள்ளல் வேண்டும் அதன்பின்னரே, இதனைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். 218

மா வடு: 25 மாம் பிஞ்சுகளை ஒவ்வொன்றையும் நந்நான்காகக் கீறிக் கழுவி, நீர்ப் பற்றில்லாதபடி உலரச்செய்து, ஒரு சாடியிற் போட்டு, அவற்றுடன் காற்படி பொடிசெய்த உப்பும், 2 தேக்கரண்டி அளவு வறுத்திடித்த மஞ்சட் பொடியும், மூன்று தேக்கரண்டியளவு வறுத்திடித்த வெந்தயப் பொடியும் கலந்து குலுக்கி மூடிவிடுக. மூன்றும் நாள் முதலாக பதினைந்து நாள் வரையும் தவுறுது ஒவ்வொரு நாளும் வெய்யிலிற் காயவிடல் வேண்டும். அதன்பின்னர், கிழமைக்கு ஒருமுறை வீதம் வெய்யிலிற் காயவைத்துக்கொண்டு வருதல் வேண்டும். 219

இஞ்சி அடை: அரை இருத்தல் இஞ்சியின் தோல் நீக்கி வில்லைகளாக நறுக்கி, ஒருநாள் முழுவதும் நிழலில் உலரவைத்து எடுத்துக் கொள்க. ஒரு இருத்தல் பழம்புளியை அரைப்படி நீரிற் கரைத்து வடித்து, அதனுடன் கால் இருத்தல் உப்பும் சேர்த்து, அதனை அடுப்பேற்றியெரித்து, பாணிப்பதம் வந்தவுடன், நறுக்கி வைத்திருக்கும் இஞ்சியை அதிற்போட்டு இறுகற்பதமாக வரும்வரையும் கிளறிக்கொண்டிருத்தல் வேண்டும். பின்னர் அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயை ஒரு சட்டியில் விட்டு, அதில் ஒரு கரண்டி கடுகும், ஆறு நெட்டுக் கருவேப்பிலையும் போட்டுப் பொரிந்தவுடன், இஞ்சிப் பாகை அதிற் கொட்டிக் கிளறி இறக்கி, சூடாறியவுடன் இரண்டு மேசைக்கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கிளறிக்கொண்டு, நீர்ப்

பற்று நன்றாக வற்றும் வரையிலும் நாள் தோறும் வெய்யிலில் உலர வைத்து வரல் வேண்டும். 220

நெல்லிக்காய்த் துவையல்: ஒருபடி நெல்லிக்காயைத் துவைத்து, விதைகளை நீக்கி, சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்க. சக்கையை ஒரு மண்சட்டியிற்போட்டுப் பிழிந்த சாற்றையும் அதில் விட்டு, பொடி செய்த உப்பும் அளவாகக் கூட்டி மூடிவைத்தல் வேண்டும். மூன்றும் நாள் சிறு வில்லைகளாக நறுக்கிய காற்படி காய்மிளகாய், நறுக்கிய ஒருபிடி கருவேப்பிலை என்னுமிவற்றைத் துவையலுடன் நன்றாகக் கலந்துகொள்ளுக. இதனை ஒவ்வொரு நாளும் வெய்யிலிற் காய வைத்து வந்தால், பழுதடையாமல் இருக்கும். கடுகு, கிள்ளுமிளகாய் என்னுமிவற்றை ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு நல்லெண்ணெயிலே தாளிதஞ் செய்து, அதில், வேண்டியளவு நெல்லிக்காய்த் துவையலைக் கொட்டி, சொற்பமான வெந்தயமும், மஞ்சளும் வறுத்துப் பொடிசெய்த தூளுந் தூவிக் கிளறி, நீர்சுண்டி மெழுகு பதமாக வந்தபின் உபயோகித்துக் கொள்ளுக. 221

மாங்காய் ஊறுகாய்: முற்றிய புளிமாங்காய்களை வேண்டிய அளவில் எடுத்து, விதையின் இரு புறமும் கெத்திட்டு, அப்பிளவுகளிற் பொடி செய்த உப்பை நன்றாகச் செலுத்தி, ஒரு சாடியில் இட்டு, மூடிவிடுக. மூன்று நாள்

ஆனபின் திறந்து, அரைப்படி காய்மிளகாயைக் கெத்திட்டு அதிற் போடல் வேண்டும். தினந் தோறும் ஊறுகாயை வெய்யிலிற் காயவைத்து வருதல் அவசியமாகும். இந்த ஊறுகாயில் ஒன்றின் விதையை நீக்கிவிட்டு, சதையைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்க. கடுகு, கிள்ளு மிளகாய் என்பவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதில் நறுக்கிய மாங்காய்த் துண்டுகளைக் கொட்டி, வெந்தயத்தையும் மஞ்சளையும் வறுத்துப் பொடிசெய்த தூளைத் தூவிக் கிளறிவிடுக. நீர் சுண்டிப் பதமாக வந்தபிறகு உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இது, மோர்ச் சாதத்துடன் உண்பதற்கு மிகவும் பொருத்தமானது. 222

(இந்த மாங்கொட்டையிற் குழம்புவைக்கும் முறையை இந் நூலில் 93ஆம் பக்கத்திலும், மாங்கொட்டைப் பித்தில் அரையல் அரைக்கும் முறையை 53ஆம் பக்கத்திலும் கண்டுகொள்க.)

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்: 100 எலுமிச்சங் காய்களைக் கழுவிப் பக்கங்களிற் காம்பின் பிடிப்பிருக்குமாறு நந்நான்காகக் கீறி ஒரு பாத் திரத்தில் வைத்துக்கொள்ளுக. அரைக்கால் இருத்தல் மஞ்சள், அரைக்கால் இருத்தல் வெந்தயம் ஆகிய இரண்டையும் வறுத்திடித்து அரித்து அவற்றுடன் ஒருபடி உப்பைப் பொடி பண்ணிச் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுக. ஒவ் வொரு எலுமிச்சங்காயாக எடுத்துப் பிளவுக் கிடையில் செலுத்தக்கூடிய உப்புச் சேர்ந்த

மசாலையைச் செலுத்தி, ஒவ்வொரு காயையும் நிமிர்த்தினபடியே சாடியில் வைத்துவிடுக. இப்படியே எல்லாக் காய்களையும் சாடியில் இட்டு அடைத்துவைத்துக்கொள்ளுக. ஐந்தாம் நாள் முதல் பத்து நாள்வரையில் இந்த ஊறு காய்களைச் சாடியுடன் எடுத்துக் குலுக்கி வெய்யிலிற் காயவைக்கவேண்டும். அதன்பின், தோல் போக்கிப் பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிய கால் இருத்தல் இஞ்சியையும் 50 காய்மிளகாய் களைக் காம்புடன் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 223

எலுமிச்சங்காய் ஊறுகாய்: (வேறொரு விதம்) 100 முற்றிய எலுமிச்சங்காய்களைப் பக்கங் களில் காம்பின் பிடிப்பிருக்குமாறு நந்நான் காகக் கீறி, பொடிசெய்த உப்பைப் பிளவுகளிற் செலுத்தி ஒவ்வொன்றாக நிமிர்த்தினபடியே சாடியில் இட்டு மூடிவிடுக. ஐந்தாம்நாள் காய்களை வெளியிலே எடுத்து வற்றலாக வரும் வரைக்கும் கமுக மடல்களிற் காயவைத்தல் வேண்டும். அதன் பின்னர், கால் இருத்தல் வெந்தயம், அரைக்கால் இருத்தல் மஞ்சள், 25 செத்தல் மிளகாய், ஒரு சுண்டங்காய்ப் பிரமாணமான பெருங்காயம் ஆகியவற்றில் மிளகாயை எண்ணெய் பூசி வறுத்தும், மற்ற வைகளை எண்ணெய் சேராது வறுத்தும் பொடி பண்ணி வைத்துக்கொண்டு, அதில் 50 எலு மிச்சம் பழங்கள் பிழிந்த சாற்றைவிட்டுக் கரைத்துக்கொள்க. பின்னர் அக் கரையலில், காய்ந்த ஊறுகாய்களை ஒவ்வொன்றாகத் தோய்த்துச் சாடியில் இட்டு மிகுதிக் கரை

யலேயும் அதில் ஊற்றி மூடிவைத்துக்கொள்க. ஊறுகாய் பதமாக வந்தபின் எடுத்துப் பயன் படுத்திக்கொள்க. 223a

கடார நாரத்தங்காய்த் தாளிதம்: ஒரு நாரத்தங் காயை நீர்விட்டு அவித்தெடுத்துச் சிறு துண்டுக ளாக நறுக்கி, அதிற் கொஞ்சம் பழம்புளி கரைத்துவிட்டு, வெந்தயம், மஞ்சள் ஆன வற்றை வறுத்திடித்த தூள், காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பு ஆகியவற்றைத் தூவி, நல் லெண்ணெயில் கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கரு வேப்பிலே என்பவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதில் நறுக்கிவைத்திருக்கும் நாரத்தங்காய்த் துண்டுகளைக் கொட்டிக் கிளறி நீர் வற்றிய வுடன் எடுத்துக்கொள்க. இது 15 நாள்வரை யிலும் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். 224

கைச்சல் நாரத்தங்காய் வற்றல் ஊறுகாய்: பத்து நாரத்தங்காய்களை வளையமாக வெட்டி, பொடி செய்த உப்பைப் பிசறி சாடியில் இட்டு மூடி மூன்று நாட்களின்பின் ஒவ்வொரு நாளும் வெய்யிலிற் காயவைத்து வரல்வேண்டும். 10 நாட்கள் சென்றபின் காய்களை வெளியே எடுத்துக் காயவைத்து, சாயங்காலத்திலே திரும்பவும் சாடியிற் போட்டுவிடுக. இந்த வித மாகப் புளிநீர் வற்றும்வரையிற் செய்துவருதல் வேண்டும். நன்றாக வரண்டு காய்ந்தபின், இந்த வற்றலேச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு மூடிக்கட்டி மூன்று நாளைக்கு வைத்துவிடல் வேண்டும். நாலா

நாள் தொடங்கிப் பத்து நாள் வரையிலும் வெய்யிலில் வைத்து, அதன்பின், 25 எலுமிச்சம் பழங்களை அதிற் பிழிந்து விடுக. பின்பு ஒரு மாசம் வரையில் ஒன்றைவிட்டு ஒரு நாள் முறையாக வெய்யிலிற் காயவைத்து வரல் வேண்டும். அப்பால், மாசம் இருமுறை வீதம் காயவைத்து வருதல் போதுமானதாயிருக்கும். வேண்டியபொழுதில் கைபடாத வண்ணம் கரண்டியினுல் ஊறுகாயை எடுத்து உபயோ கித்துக்கொள்ளலாம். 224a

இந்த நாரத்தங்காய் வற்றலில், ஒரு கை நிரம்பிய அளவு வற்றலே எடுத்து, அதில், 2 எலுமிச்சம்பழம் பிழிந்துவிட்டு, அதனுடன், மஞ்சள், வெந்தயம் என்பவற்றை வறுத்துப் பொடிசெய்த தூளும், பொடிசெய்த உப்புஞ் சிறிது சேர்த்துக்கொண்டு, ஒரு சட்டியில், ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலே என்ப வற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அதில் அந்த நாரத்தங்காய் வற்றலேக் கொட்டிக் கிளறி எடுத்துக்கொள்ளவும். இது 15 நாள்வரையிற் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். 225

மாங்காய்த் தாளிதம்: ஒரு மாங்காயைப் பெருந் துண்டுகளாக அரிந்து, அரை அவியலாக அவித்து, அதன்பின்பு, சிறிது சிறிதாக நறுக்கி, வெந்தயம், மஞ்சள் என்பனவற்றை வறுத் திடித்த தூளும், உப்பும் அளவாகச் சேர்த்துக் கொண்டு, தாளிதஞ் செய்து, அதிற் போட்டுக் கிளறி, நீர் வற்றியவுடன் எடுத்துக்கொள்க. இதனை உடனே உபயோகிக்கவேண்டும். 226

17. கூழ் வகைகள்

ஒடியற் கூழ்: காற்படி ஒடியல் மா, ஒரு கீறு காய்ப் பலாக்காய், இருபது பயற்றங்காய், பத்துச் செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறு துண்டு மஞ்சள், ஒரு பழப்பாக்குப் பிரமாணமுள்ள பழம்புளி, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு ஆகிய இவற்றுள், பயற்றங்காயை முக்கால் அங்குலப் பிரமாணமாக நறுக்கிக்கொண்டு, அதனுடன் பலாக்காயின் சுளைகளையும் கொட்டைகளையும் கணக்காக நறுக்கிப் போட்டு ஒருபடி நீரில் அவியவிட்டு, அவை நன்ருக அவிந்தவுடன் ஒரு சிறங்கை நீரிற் புளியைக் கரைத்து, அந்த நீரில் ஒடியல் மாவையும் மஞ்சள் அரைத்த கூட்டையுங் கரைத்து அடுப்பிலிருக்கும் சட்டியில் ஊற்றி, அதில் வறுத்த உழுந்தும் அளவாகச் சேர்த்து விடுக. ஐந்து நிமிஷம் வரையில் துழாவிக்கொண்டிருந்து பின் கொதிக்கவிடல் வேண்டும். கொதி கிளம்பியவுடன் இறக்கி, கடுகு, சீரகம், வெங்காயம், கருவேப்பிலே, உழுத்தங்குறுணல் ஆகியவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து கூழிற் போட்டுவிடல் வேண்டும். பலாக்காய் சேராதபொழுது மரவள்ளிக்கிழங்கைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. பழைய ஒடியலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மாவாக இருந்தால் அதை நாலு ஐந்து முறை நீரில் ஊற வைத்துப் பிழிந்து எடுத்து உபயோகிக்க வேண்டியது. 227

ஊதுமாக் கூழ்: காற்படி நாட்டுப் புழுங்கல் அரிசியை 2 மணிநேரம் ஊறவைத்து, ஆட்டுக் கல்லில் நீர் விடாமல் நன்ருக ஆட்டி எடுத்துக்கொண்டு, அதில் ஒருபகுதியை, மணித்தக்காளி அளவு சிறு உருண்டைகளாகச் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். அதன்பின்னர் ஒருதேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்து, அதன் முதற்பாலேப் புறம்பாக வைத்துக்கொண்டு, 2ஆம், 3ஆம், 4ஆம் முறைகளிற் பிழிந்த பாலில் அரைப் படியை எடுத்து, அதில், வறுத்த அரைச் சிறங்கை பாசிப் பயறு சிறிது சிறிதாக அரிந்த அரைச் சிறங்கை தேங்காய், ஒரு சிறங்கை அரிசிமா உருண்டைகள் ஆகிய இம் மூன்று பொருள்களையும் ஒன்று சேர்த்து அடுப்பேற்றி எரித்தல் வேண்டும். பயறு வெந்தவுடன், மிகுதியாகவிருக்கும் அரிசிமாவை ஒரு சிறங்கை நீர் விட்டுக் கரைத்து, அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பும், ஒரு பெரிய குட்டான் பனங்கட்டியைப் பொடிசெய்த தூளும், ஒரு தேக்கரண்டியளவு பொடிசெய்த மிளகு சீரகத் தூளுஞ் சேர்த்துக் கூழில் ஊற்றி அவியவிடல் வேண்டும். அரைமணி நேரஞ் சென்றபின் முதற்பாலே விட்டு அது இரண்டு கொதியானவுடன் இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். 228

18. கஞ்சி வகைகள்

பாற் கஞ்சி: காற்படி நாட்டுப் பச்சை அரிசியையும் அரைச் சிறங்கை வறுத்துக் குற்றிய பயற்றம் பருப்பையும் நன்றாகக் கழுவி, அவற்றை ஒருபடி கொதிநீரில் அவியப்போடுக. அரிசி முக்காற் பதம் வெந்ததும், ஒரு தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்த பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைப் போட்டு, அதைக் கஞ்சியில் ஊற்றி 2 கொதியானபின் இறக்கிவிடுக. 229

இரவைக் கஞ்சி: 2 தேக்கரண்டி இரவையை நெய்யிற் பொன்னிறமாக வறுத்து, அதில் அரைப்படி பசுப்பாலும், அளவான சீனியும், 3 விரற்பிடி ஏலரிசிப் பொடியும், அரைத் தேக்கரண்டி உப்புஞ் சேர்த்துத் துழாவிப் பதம் வந்தவுடன் இறக்கிக்கொள்க. 230

புளிக் கஞ்சி: ஒரு சிறங்கை நாட்டுப் புழுங்கல் அரிசியை நன்றாகக் கழுவி, அதை அரைப்படி கொதிநீரிற் போட்டு வேகவிடுக. அரிசி நன்றாக வெந்ததும், 15 செத்தல் மிளகாய், ஒருமேசைக் கரண்டி மல்லி, ஒருசிறு துண்டு மஞ்சள் என்பனவற்றை முக்காற் பதமாக அரைத்து, அதில், ஒரு உள்ளிப்பல்லும், சொற்பமான மிளகு சீரகமுஞ் சேர்த்து அரைத்த கூட்டை அக் கஞ்சியிற் போடல் வேண்டும். அதன் பின்னர் ஒருபழப்பாக்கு அளவான தேங்காய்க் கூட்டும், அவ்வளவு பழம் புளியை ஒரு சிறங்கை நீரிற் கரைத்த புளி நீரும், ஒரு தேக்கரண்டி உப்பும் போட்டுத் துழாவிக்கொண்டு, ஒரு பிடி கொவ்வையிலையை அல்லது முருங்கையிலையைப் போட்டபின்னர், 3 கொதியானதும் இறக்கிக் கொள்ளுக. 231

19. பான வகைகள்

மோரும் அதன் பயனும்: மனிதரின் நீண்ட வாழ்வுக்குக் காரணமான உணவுப் பொருள் எதுவென்பதை ஆராய்வதற்காக, ஐரோப்பாக் கண்டத்திலே மிகச் சிறந்த வைத்தியர்களைக் கொண்ட ஒரு விசாரணைச் சபை நியமிக்கப் பட்டது. அதிற் சேர்ந்த வைத்தியர்கள் யாவரும் பல நாட்களாக ஆராய்ச்சி செய்து வந்ததின் பயனாகப் பசுப்பாலிலிருந்து எடுக்கப் படும் மோரே மற்றெல்லாவற்றிலும் பார்க்க மக்களின் நீண்ட வாழ்க்கைக்கு அதிகந் துணை புரிகின்றது என்னும் முடிவுக்கு வந்தனர். ஆனால் பாரத நாட்டு மக்களுக்கு, மோரின் மேலான குணங்கள் பண்டைக்காலந்தொடங்கி நன்கு தெரிந்தனவாகும்.

மனித தேகத்திற்குள் பெருங் குடல் சிறு குடல் என இரு குடல்கள் இருக்கின்றன. இக் குடல்களில் ஒருவிதக் கிருமிகள் வளருகின்றன என்பதும் அவற்றின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கா விட்டாற் சமயம் வாய்த்தபோது அவை பல கோடிக்கணக்காகப் பெருகி, மனிதனின் அகால மரணத்துக்கு ஏதுவாகவும் இருக்கின்றன என்பதும் வைத்திய நிபுணர்களின் முடிவான துணிபாகும்.

குறித்த கிருமிகளைச் சங்கரிக்கவல்லது ஒரு வகைப் புளித் திராவகமேயாம். இது புளித்த மோரில் உண்டு. ஆகவே அக்கிருமிகளை அழிப்பதற்கு மோர் இன்றியமையாததாகும்.

நூறு வயது நிறைந்த அநேக ஆடவரும் பெண்களும் பல்கேரியா என்னும் நாட்டில் இருக்கின்றனர். அதற்குக் காரணம் அத்தேய மக்கள் புளித்த மோரை உபயோகிப்பதே என்று விளங்குகின்றது. அங்கே தேயிலே, காப்பி, சோடா முதலாகிய பானங்களை உப யோகிப்போர் தொகை மிகக் குறைவு எனத் தெரிகிறது.

பூர்வகாலத்தில் பாரதநாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரும் பசுக்களை ஆத ரித்து, அவற்றின் பாலேயும் மோரையும் தினந் தோறும் பருகிவந்தனர். அக்காலத்திற் பாரத நாட்டு மக்கள் அரோகதிடகாத்திரராய், வீரராய் வாழ்ந்திருந்தனர். ஆனல், தேயிலே காப்பி முதலியன பருகிவரும் தற்காலத் தவரோ பெரிதும் தேகசுகம் அற்றவர்களாய், நெஞ்சில் உரம் என்பதின்றி, அடிமைகளாய், கோழைகளாய், சின்னுள் வாழ்ந்து வருகின் றனர். ''நீர் கருக்கி, மோர் பெருக்கி, நெய் யுருக்கி உண்பவர்தம் பேருரைக்கப் போமே பிணி'' என்னும் முதுவாக்கு இவ்விடத்திற் கவனிக்கத்தக்கதாகும். 232

குடிமோர் செய்யும் முறை: பசுவின் பாலே வடித்துச் சிவக்கக் காய்ச்சி ஊறவிட்டு இளஞ்சூட்டிற் பிரையிட்டு வைக்கப்பட்டிருந்த தயிரை நன் ருகக் கடைந்து வெண்ணெய் எடுத்த மோரை, களிம்பு ஏருத ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் கொள்ளுக. அப்படியான இன்னும் ஒரு பாத் திரத்திற் சொற்பமான நீர் விட்டு, அதிற் குறுணலாக அரிந்த காய்மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலே, எலுமிச்சம் இலே, மோர்ப் புல்லு, உப்பு, எலுமிச்சம்புளி என்னும் இவற்றை யெல்லாம் அளவாகச் சேர்த்துக் கசக்கிப் பிழிந்து வடிகட்டிய சாற்றை மோரில்விட்டுக் கலக்கியபின், தாகத்துக்கு அருந்திவர, அசீர ணத்தைப் போக்கிப் பசியை உண்டுபண்ணி விடு வதுடன், பொதுவாகச் சரீர ஆரோக்கியத்தை யும் கொடுக்கும். மோருஞ் சோறும் கலந்து உண்பதினுல் ஜடராக்கினி அதிகரிப்பதுமன்றி மூலேமூலம், பாண்டு, சிலேஷ்ம சோகை, கிராணி, தாகம் முதலியன நீங்கிச் சுகம் உண்டாகும்.

பால் உண்ணும் முறை: அரைப்படி பசுவின் பாலில் அரைக்காற்படி சுத்தநீர் விட்டு, ஒன்பது மிளகைப் பொடிசெய்து தூவிக் காணக்கூடிய கற்கண்டும் போட்டுக் காய்ச்சி, இராப் போசனத்துக்குமேல் உண்ணத் தடிமல் இருமல் தணிந்திடும்; தேக அழகும், தாது விர்த்தியும் உண்டாகும்; நித்தம் உண்டால் நோயும் வராது. பாலேக் கறந்து 2 மணி நேரத்துக்குள் ளாக உண்ணுதலே உத்தமமாகும். அதற்கு மேற்பட்ட நேரஞ் சென்ற பாலே அருந்தின், கொடிய நோய்கள் பல உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். அதிகாலேயிற் கறந்த பாலேச் சூடு ஆறுவதற்குமுன் உண்ணில், கை கால் உடம்புகளின் எரிவு, காமாலே, பாண்டு, உஷ் ணத்தால் உண்டான மார்புச்சளி இவை நீங்கிச் சுகம் உண்டாகும். 234

கஞ்சி உண்ணும் முறை: நாட்டுப் புழுங்கல் அரிசி முக்காற்பதம் வெந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது அள்ளிய கஞ்சியில், கற்கண்டுத் தூளும், பசு வெண்ணெயும் சேர்த்துக் கலக்கி உண்ண, உஷ்ணம், இருமல், மேகம், மூலக் கொதி, தாகம், தலைச்சுழற்சி, வரட்சி ஆகிய இவைகள் நீங்கிச் சுகம் உண்டாகும். 235

நீர் அருந்தும் முறை: நீரை அண்ணாந்து பருகில் பாதிரியாவாதமும், குனிந்து அருந்தில் இருமலும் உண்டாம். பாத்திரம் வாயிற் பொருந்த அருந்துவதே நலம் எனச் சொல்லப் படுகிறது. 236

போசனம் உண்ணும் முறை: போசன முதலில் மதுர வகையையும், மத்தியிற் புளிப்பு, உப்பு, உறைப்பு, இலைக்கறி வகையையும், முடிவில் துவர்ப்புச் சம்பந்தமான ஊறுகாய், மோர் முதலானவைகளையும் உண்ணுதல் வேண்டும்.

இளநீர் அருந்தும் முறை. போசனத்திற்குமேல் இளநீரில் எலுமிச்சம்புளி விட்டு, கற்கண்டு மாவும் சேர்த்து உண்டுவர, மூலரோகம், உஷ்ணம், பித்தம், தாகம், வரட்சி, எரிவு ஆகிய இவை சாந்தியாகும். 238

நீராகாரம்: ஒருபடி புழுங்கல் அரிசியை ஒரு முறை நன்ருகக் களைந்து நீரை ஊற்றி, 2ஆம் முறை 1 படி நீர்விட்டுக் களைந்தநீரை வைத்துக் கொண்டு, இரவிற் சமைக்கும் அன்னத்தில் நாலு அகப்பை சாதத்தை ஒரு பானையிற்

போட்டு, முன்னரே வைத்திருக்கும் கழுநீரை அதில் விட்டு, தோல் நீக்கி நறுக்கிய நாலு சுக்குத் துண்டும் போட்டு மூடி வைத்துக்கொள் ளல் வேண்டும். மறுநாட் காலையில் எழுந்த வுடன் வாயை அலம்பி, இந்த நீராகாரத்தில் ஒரு குவளைநீர் தினமும் பருகிவரின் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும். இதற்கு உப்பு அவசியமில்லை. 239

நீராகாரம்: (வேருெரு விதம்) வடித்த கஞ்சி, கழுநீர் ஆகிய இவையிரண்டையும் சமனுகச் சேர்த்து ஒரு புதுப்பாண்டத்தில் 12 மணி நேரம் வரையில் வைத்து, அதன்பின், தெளிந்த நீரை இறுத்து, அதில் எலுமிச்சம்புளி விட்டு, இஞ்சி, உள்ளி, மிளகாய், வெங்காயம், கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றை நறுக்கிப்போட்டு, வெண் ணெய் எடாத மோரும் விட்டுக் கலக்கி, தினம் அருந்திவந்தால், உடலைப் பூரிக்கச் செய்யும். வெட்டை, தாகம், காந்தி, பித்தவீறு ஆகிய இவையெல்லாம் தீரும். இதனை அதிகாலை தொடங்கி மத்தியானம் வரையிலும் உபயோ கிக்கலாம். 240

பழஞ்சோறு வைக்கும் முறை: இரவு ஆக்கப் பட்ட அன்னத்திற் பழஞ்சோற்றுக்கு வேண்டிய பாகத்தை ஆறவைத்துக்கொள்க. போதிய நீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆறவிடல்வேண்டும். புதுப்பானையிலே தோல் நீக்கிய ஒரு சுக்குத் துண்டைப்போட்டு, அதன்மேல் ஆறியிருக்கும் அன்னத்தையும் நீரையும் சேர்த்து, மூடிவைத்து மறுநாட்காலையில் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

நாம் குடிக்கும் நீர் : நாம் அருந்தும் காய், கனி, கிழங்கு முதலான உணவுப் பொருள்களில் எல்லாம் நீரும் ஒருபகுதியாக அடங்கியிருப்பினும், தனியாகவும் ஒரு குவளை அல்லது இரு குவளை நீரை, நாள்தோறும் நாம் பருகிவருதல் மிகவும் நல்லது. நாம் பருகும் நீர், ஆகாரத்தைச் சீரணிக்கச் செய்வதற்குப் பெரிதும் துணையாக இருந்து, உணவின் சாரமாக உள்ள பகுதியை, நமது உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்குஞ் செலுத்தி, உணவின் கழிவுகளையும் வியர்வை, சிறுநீர், மலம் என்பவற்றோடு வெளியாக்கி, தானும் ஓர் அளவிற்கு நமது உடம்பினின்றும் வெளிவந்து விடுகின்றது. இவ்வாறே நீரானது, உடம்பின் நலத்திற்குப் பயன்பட்டு, உடம்பினின்றும் கழிந்துபோவதால், நமது உடல், நீரை வேண்ட, அப்போதே நமக்குத் தாகம் உண்டாகின்றது.

நமது உடம்பின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தி செய்வது போலவே, உட்புறத்தையுஞ் சுத்தஞ் செய்து உபகாரப்படும் நீரை நாம் அருந்தும் போது அதனை நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறிய பின்பு பருகுதலே உடலுக்கு மிகவும் நன்மையென மேதாவிகளால் தீர்க்கமாகக் கருதப்பட்டிருக்கின்றது. இதுபற்றியே, '' நீர்கருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம் பேருரைக்கப் போமே பிணி '' என்ற பழைய மருத்துவ விற்பன்னரது வாக்கை அறிஞர்கள் அநுசரித்துவருவதை நாம் காணலாம். இதனால், எல்லோருமே இவ்விதியைக் கவனித்து ஒழுகுவது மிகச் சிறந்ததாகுமன்றோ.

மேலும் உணவருந்தியபின், ஒரு முறை நீர் பருகுவதன்றி மற்றும் நேரங்களில் அடிக்கடி அருந்துதல் ஆகாது என்பது பற்றியன்றோ, '' பெருந்தாக மெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்தோம் '' என்று முன்னோர் கூறிப் போவாராயினர். உண்ணும்போது இடையிடையே நீர் அருந்துவதால் வயிற்றிலுள்ள விஷக் கிருமிகள் அங்கும் இங்கும் ஓடி அநேகவிதமான வியாதிகளை உண்டாக்கும் என்று தற்கால வைத்திய நிபுணர் கூறுகின்றனர். இதனை முன்னரே நன்கு அறிந்திருந்த பழைய மருத்துவப் பெரியோர் ''இடையிற் குடியேல் கடையில் மறவேல்'' எனக் கூறியுள்ளார். இவ்வரிய வாக்கியங்களை எல்லோரும் கடைப்பிடித்து ஒழுகுவார்களாக.

குடிக்கும் நீரை அதிகாலையிற் கொதிக்க வைத்து ஒரு மட் பானையில் விட்டு, அதில் ஒரு கடுக்காயையும், ஒரு பிடி துளசிப்பத்திரம் அல்லது மூன்று நாலு ரோசாப் பூவையும் போட்டு மூடிவிடல் வேண்டும். வேண்டிய போது ஒரு குவளை நீரைப் பருகிக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் புறம்பு புறம்பான பாத்திரம் இருத்தல் உசிதமாகும். வெந்நீரைச் செப்புப் பாத்திரத்தில் விட்டுப் பருகுதல் ஆகாது. இவ் விதிகளை ஒழுங்காக அநுசரித்து வருபவர்கள் சுகம் பெறுவர். 242

20. பிரயாணத்துக்குரிய உணவு வகைகள்

பொரி விளாங்காய்: ஒருபடி புழுங்கல் அரிசியை நனைத்து வறுத்துத் திரித்துக்கொண்டு அவ்வாறே அரைப்படி பயற்றம் பருப்பையும் வறுத்துத் திரித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். காற்படி விளக்கிய எள்ளை வறுத்துக்கொள்ளுக. ஒரு சட்டியில் அரைக்காற்படி நெய் விட்டு, அதில் 2 இருத்தல் மாச்சீனி, திரித்து வைத்திருக்கும் அரிசிமா, பயற்றம்மா, எள்ளு ஆகியவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டு அதன்மேல் ஒரு பாதிச் செத்தல் தேங்காயைப் பல்லுப்பல்லாய் நறுக்கிய துண்டுகளையும் உப்பையும் போட்டு எல்லாவற்றையும் வறுத்தல் வேண்டும். சீனி கசிந்து வரும் பக்குவத்தில் இறக்கி உருண்டைகளாகச் செய்து கொள்ளுக. இவ்வுருண்டைகள் ஒரு மாதம்வரையிற் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும்.

வறுவல் மா: காற்படி பச்சை அரிசி, காற்படி துவரம் பருப்பு, காற்படி கடலைப் பருப்பு, காற்படி பயற்றம் பருப்பு, காற்படி உழுத்தம் பருப்பு ஆகிய இவற்றைத் தனித்தனியே வறுத்துத் திரித்து, பின்னர் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்துக்கொள்க. அரைக்காற்படி விளக்கிய எள்ளை வறுத்துப் பொடிபண்ணி அதைத் திரித்து வைத்திருக்கும் மா வகைகளுடன் சேர்த்துக்கொண்டு, அவற்றோடு ஒன்றரை இருத்தல் மாச் சீனியையும் கலந்து கொள்க. ஒரு சட்டியில் அரைக்காற்படி நெய்

விட்டு அது கொதி கிளம்பியவுடன் முன்னரே பதப்படுத்தி வைத்திருக்கும் மா வகைகளை அதிற் கொட்டி வறுத்து வாசனை கிளம்பியவுடன் இறக்கி எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இவ்வாறன்றி அரைப்படி பசுவின் பாலைக் காய்ச்சி அதில் காற்படி வறுவல் மாவையும் 20 முந்திரிகைப் பருப்புக்களை வறுத்து நறுக்கியும் போட்டுக் கிளறி அலுவாப் பதமாக எடுத்துக்கொள்ளலாம். 244

கட்டுச் சாதம்: 20 இடியப்பங்களை எடுத்து நன்கு உலுர்த்தி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 10 எலுமிச்சம்பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து, அதில் காற்சிறங்கை உப்புப் போட்டு வைத்துக்கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளுமிளகாய் ஆகிய இவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்துகொண்டு, அதில் கொஞ்சம் உழுத்தம் பருப்பு, அரைச் சிறங்கை நறுக்கிய காய்மிளகாயும் காற் சிறங்கை நறுக்கிய இஞ்சியும் போட்டுக் கிளறி அரைப்பதம் வந்தவுடன், பிழிந்து வைத்திருக்கும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைத் தாளிதச் சட்டியில் ஊற்றிக் கொதி கிளம்புமுன் கீழே இறக்கி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் உலுத்தி வைத்திருக்கும் இடியப்பங்களை ஒருதட்டிற் பரப்பி, அவற்றின்மீது பதப்படுத்தி வைத்திருக்கும் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை ஊற்றி, இரண்டு மேசைக் கரண்டி நல்லெண்ணெயும், ஒரு தேக்கரண்டிப் பிரமாணம் வறுத்துப் பொடிசெய்த வெந்தயம்,

மஞ்சள் ஆகியவற்றின் தூளும் சேர்த்து நன்ருகக் குழைத்து ஈயம் பூசிய ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொள்க. கைபடாமல் இருந்தால், இது மூன்று நாள்வரையிற் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும். 245

சிற்றுண்டிகள்

21. மாப்பண்ட வகைகள்

உழுந்தந் தோசை: ஒருபடி புழுங்கல் அரிசி (முத்துச் சம்பா), காற்படி பச்சை அரிசி (இரங்கூன்), அரைப்படி உழுந்து ஆகியவற்றில், இருவகை அரிசிகளையும் நன்கு கழுவியபின், 2 மணி நேரம் நீரில் ஒருசேர நனையவைத்து, ஆட்டுக்கல்லில் நன்ருக அரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். உழுந்தை நெரித்து 2 மணி நேரம் ஊறப்போட்டுக் கழுவி, அத்துடன், இரண்டு மணி நேரம் நனையவைத்து நன்ருகக் கழுவிய அரைச்சிறங்கை வெந்தயத்தையுஞ் சேர்த்து அரைத்து, ஆட்டிவைத்திருக்கும் அரிசிமாவுடன் சேர்த்து ஒரு பானையில் இட்டு நன்ருகக் கலந்துவிடல் வேண்டும். மறுநாட் காலையிற் காற்சிறங்கை மிளகு சீரகங்களைக் குற்றி மாவிற் போட்டு, அளவான உப்புக் கரைத்த நீரும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையுஞ் சேர்த்துப் பதத்துக்கு மாவைக் கரைத்து மெல்லிய நெருப்பிலே தோசையைச் சுட்டுக்கொள்க.

பச்சை அரிசித் தோசை: ஒருபடி இரங்கூன் பச்சை அரிசி, அரைச் சிறங்கை வெந்தயம், ஒரு தேறு மஞ்சள், காற்படி உழுத்தம் பருப்பு ஆகிய இவற்றில், அரிசியை முதலில் ஊறப்போட்டு, இடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். உழுத்தம் பருப்பையும் வெந்தயத்தையும் ஊறவிட்டு நன்ருகக் கழுவி, அவற்றுடன், மஞ்சள் அரைத்த கூட்டையும் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு நன்ருக அரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு தேங்காயின் இளநீர், பாதித் தேங்காய் பிழிந்த பால், காணக்கூடிய உப்புக் கரைத்த நீர் ஆனவற்றை அரிசிமாவுடன் சேர்த்து ஒரு தட்டத்திலிட்டு நன்ருகப் பிசைந்து, அதனுடன் உழுத்தம் மாவையும் போட்டுக் கரைத்து வைத்தல் வேண்டும். மறுநாட் காலையிற் கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றின் தாளிதமும், மிளகு, சீரகப் பொடியும் போட்டுக் கலக்கி நெய்ச்சாடியிற் சிலாவு தோசையாகச் சுட்டுக்கொள்க. 247

பொரித் தோசை: அரைப்படி பச்சை அரிசி மா, காற்படி உழுத்தம் மா, 3 விரற்பிடி சோடாத் தூள் ஆகியவற்றை ஒன்ருகப் பிசைந்து, அளவான உப்புக்கரைத்த நீரையும் விட்டு, மாவைப் பதமாகக் கரைத்து அரை மணிநேரம் சென்றபின்னர் தோசை சுட்டுக் கொள்க. 248

குண்டன் தோசை: ஒருபடி சம்பா அரிசியையும், அரைப்படி உழுத்தம் பருப்பையும் கழுவி,

2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, புறம்பு புறம் பாக அரைத்தபின் ஒன்ருக்கி, இறுகிய பத மாகக் கரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மறு நாட் காலையில் மாவுடன் அளவான உப்புக் கரைத்த நீரும் விட்டுக் கலக்கி, இரும்புச் சட்டியில் ஒரு சிறங்கை நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொதித்தவுடன், ஒரு அகப்பை மாவை அச்சட்டியில் ஊற்றி, மெல்லிய நெருப்பாக எரிக்கவேண்டியது. வெந்தபின், திருப்பிப் போட்டுச் சிறிது நேரஞ் சென்றபின் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இரவைத் தோசை: (முறை 1) கால் இருத்தல் அரிசிமா, கால் இருத்தல் அமெரிக்கன் மா, அரை இருத்தல் இரவை ஆகிய இவற்றிலே, இரவையைப் புளித்த மோரிற் குழைத்து, 1 மணி நேரம் சென்றபின் அரிசி மாவையும், அமெரிக்கன் மாவையும் குழைத்திருக்கும் இரவையுடன் சேர்த்துப் போதிய மோர் அல்லது நீர் விட்டுத் தாராளமாகக் கரைத்து அளவான உப்புக் கரைத்த நீரும் விட்டுக் கொள்க. 10 காய்மிளகாய், ஒரு சிறங்கை வெங்காயம், 2 தேறு இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை நறுக்கி, எண்ணெயில் வதக்கி, மாக்கரையலிற் போட்டுவிடுக. பின்னர், தோசைக்கல்லில் நல்லெண்ணெய் தடவி, ஒவ்வொரு அகப்பை மாவாக அதில் ஊற்றி அகப்பையாற் சிலாவியபின் ஒரு மேசைக் கரண்டி நெய்யை அதன்மேல் ஊற்றி விடுக. தோசை வெந்தது பார்த்துப் புரட்டி மறுபக்கம் போட்டு வெந்தவுடன் எடுத்துக்கொள்க. 250

இரவைத் தோசை: (முறை 2) கால் இருத்தல் இரவை, கால் இருத்தல் அரிசி மா, கால் இருத்தல் அமெரிக்கன் மா என்னுமிவற்றைக் காணக்கூடிய நீர் விட்டுக் கரைத்து, அதிற் காற்சிறங்கை நற்சீரகத்தைக் கசக்கிப் போடுக. பின்னர், தோல் போக்கிய ஒரு தேறு இஞ்சி, 15 காய்மிளகாய், 3 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவை மூன்றையும் குறுணலாக நறுக்கி, மாவுடன் கலந்து மூடிவிடல் வேண்டும். மறுநாட் காலையில் அளவான உப்புக் கரைத்த நீரை அதில் விட்டுக் கலக்கி முன்போலவே தோசை சுட்டுக்கொள்க. 251

இரவைத் தோசை: (முறை 3) ஒரு இருத்தல் இரவையை அரைப்படி மோர்விட்டுக் குழைத்து 2 மணி நேரம் ஊறியபின் பிசைந்து, கீரை மத்தாற் கடைந்து, ஒரு கண்ணறைத்துணியி விட்டுப் பிழிந்து பசையை நீக்கி, பிழிந்த மாவில் அரை இருத்தல் அமெரிக்கன்மாவும் அரை இருத்தல் அரிசிமாவும் சேர்த்துக் கரைத்து அளவான உப்புக்கரைத்த நீருங் கூட்டிக்கொள்க. பின் 20 காய்மிளகாய், கால் இருத்தல் வெந்தயம், நாலு நெட்டுக் கருவேப்பிலை, இரண்டு தேறு இஞ்சி ஆனவற்றைக் குறுணலாக நறுக்கிக்கொண்டு கொதிக்கும் நெய்யில் கடுகைப்போட்டு அது பொரிந்தவுடன் நறுக்கிய காய்மிளகாய் முதலியவற்றை அதிற் போட்டுப் பொரித்து மாக்கரையலிற் கொட்டிச் சேர்த்து முன்போலத் தோசை சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 252

இரவைத் தோசை: (முறை 4) ஒரு இருத்தல் இரவையைத் தயிரில் அல்லது மோரிற் குழைத்து ஆறு மணிநேரம் ஊறியபின்னர், அளவான உப்புக் கலந்த தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கணக்காகக் கரைத்துத் தோசை சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 253

இட்டலி: ஒருபடி சம்பா அரிசியைக் கழுவி, வெய்யிலில் 10 நிமிஷ நேரம் காயவைத்துப் பின்னர், அரைப்படி நீரில் நனையப்போட்டு, முக்காற் பதமாக அரைத்துக்கொள்ளுக. முக் காற்படி உழுந்தை நெரித்து நனையப்போட்டுக் கழுவி, பாதி இளந்தேங்காயைத் துருவிய பூவையுஞ் சேர்த்து நன்றாக அரைத்தல் வேண்டும். பின்பு அரிசிமாவையும், உழுத்தம் மாவையும் ஒன்றாக்கி, அளவான உப்பையும் கரைத்துக் கூட்டி அளவாக நீர்விட்டு, மாவைப் பதமாகக் கரைத்துப் புளிக்க வைத்துக்கொள்க. மறுநாட் காலையில், 10 காய்மிளகாய், ஒரு தேறு இஞ்சி, நாலு நெட்டுக் கருவேப்பிலை என்பவற்றைக் குறுணலாக நறுக்கி மாக் கரையலிற் போட்டுத் துழாவி, இட்டலிப் பாத் திரத்தில் அளவாக ஊற்றி அவியவிட்டு எடுத்துக்கொள்ளுக.

மூன்று மேசைக்கரண்டி நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை ஒரு சட்டியில் விட்டு, அது காய்ந்தவுடன், 1 தேக்கரண்டி கடுகு, நறுக்கிய அரைச்சிறங்கை செத்தல்மிளகாய், 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை அதிற் போட்டுத் தாளிதஞ் செய்து, 10 இட்டலியை உலுத்தித் தாளிதச் சட்டியிற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்துக் கொள்ளுக.

இட்டலிக்கு உவப்பான ஓதுவார்: 15 செத்தல் மிளகாய், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ ஆகிய வற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவைத்து அரைத்து வழித்து அதில் நீர் விட்டுக் குழம்புப்பதமாகக் கரைத்து அடுப்பிலேற்றி, ஒரு கொதியான வுடன் காணக்கூடிய எலுமிச்சம்புளியை அதில் விட்டு, பின்னும் ஒரு கொதியானவுடன் இறக் கிக்கொள்க. ஒரு சட்டியில் எண்ணெய் விட்டு, அது காய்ந்தவுடன், அதில் ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய வெங்காயத்தையும், ஒரு மேசைக் கரண்டி உழுத்தம்பருப்பையும் தனித் தனியே பொரித்துக் குழம்பிற் போட்டுவிடல் வேண்டும். பின்னர், கடுகு, கருவேப்பிலை என்ப வற்றைத் தாளிதஞ் செய்து, அச் சட்டியிற் குழம்பை ஊற்றி, உடனே இறக்கி மூடிவிடுக.

இடியப்பம்: தேவையான பச்சை அரிசியை நனையப்போட்டு இடித்து, மாவை மெல்லிய கண்ணுள்ள அரிதட்டில் 2 முறை அரித்து, நீற்றுப்பெட்டியில் இட்டு அவித்துச் சூடு ஆறிய பின் உலுத்தி ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, காணக்கூடிய உப்புக்கரைத்த நீரும் அதில் விட்டுக் குழைத்து, இடியப்ப உரலிற் பிழிந்து அவித்துக்கொள்க.

உரலிற் பிழியாது, மாவை மோதகப் பிர மாணமாக உருண்டைகள்செய்து, அவற்றை

இடியப்பத் தட்டில்வைத்து அவித்து, பின், உரலிற் பிழிந்தெடுத்து உலுத்தி வைத்துக் கொண்டு, தாளிதஞ்செய்து, அதிற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்து உபயோகித்துக் கொள்ளுதலு மாகும்.

இடியப்பத் தாளித முறை: 10 இடியப்பங்களை உலுத்தி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்பு 3 கத்தரிக்காய்களை வில்லைகளாக நறுக்கி அலம்பி அவற்றுடன் காணக்கூடிய பொடி செய்த உப்பும் 1 சிறங்கை நறுக்கிய வெங்காய மும் 1 தேக்கரண்டி காரத்தூளுஞ் சேர்த்துப் பிசறி சிறிதுநேரம் ஊறியபின் ஒருசிறங்கை நல் லெண்ணெயிற் பொரித்தல் வேண்டும். அவை முக்காற்பதம் வெந்தவுடன் கருவேப்பிலை கிள்ளுமிளகாய் பொரியப்போட்டு, உலுத்தி வைத்திருக்கும் இடியப்பத்தைத் தாளிதத்திற் கொட்டிக் கிளறி எடுத்தல் வேண்டும். இவ் விதமாகவே தோசை முதலியவற்றையும் உலுத்தித் தாளிதத்திற் போட்டு எடுத்துக் கொள்ளலாகும். 255

வெள்ளை அப்பம்: 1 படி பச்சை அரிசியை நன் ருகக் கழுவி நனையவைத்து இடித்து மாவைத் தெள்ளி இளவறுப்பாக வறுத்துக்கொண்டு அதில் 1 தேங்காயின் நீரும் 1 மேசைக்கரண்டி யளவு மோரும் சேர்த்து நன்ருகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க. மறுநாட் காலையில் மூன்று தேங்காயின் பாலில் அந்த மாவைக் கரைத்துக் காணக்கூடிய உப்புஞ் சேர்த்து அப்பஞ் சுட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும், 256

சர்க்கரை அப்பம்: காற்படி பச்சை அரிசியை யும் வீசப்படி உழுத்தம் பருப்பையும் ஒன்ருக நீரில் நனையவைத்துக் கழுவி அதனுடன் ஒரு பாதித் தேங்காயின் பூவுஞ் சேர்த்து நன்ருக அரைத்தபின்னர் அரை இருத்தல் சர்க்கரை போட்டுப் பின்னும் அரைத்து நீர்விட்டுக் கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்து அகப்பையால் முகந்து சுடு எண்ணெயில் ஊற்றி வெந்து சிவந்தபின் எடுத் துக்கொள்ளல் வேண்டும். 257

நையல்நாயகிப் பிட்டு: ஒருபடி ஊர்ப் பச்சை அரிசியைத் திரிகையில் நன்ருகத் திரித்துச் சிவக்க வறுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அரைத் தேக்கரண்டி உப்பை ஒரு மேசைக்கரண்டி வெந்நீரிற் கரைத்து மாவிற் பிசறி, அதனுடன் ஒரு பழத்தேங்காய் துருவிய பூவும், அரைப் படி அவித்த பயற்றம்பருப்பும், முக்கால் இருத்தல் சர்க்கரையுங் கலந்து பிசறி, வேடு கட்டி அல்லது நீற்றுப்பெட்டியில் இட்டு அவித் தல் வேண்டும். அவிந்தபின் ஒரு தட்டத்திற் கொட்டி, 2 மேசைக்கரண்டி அளவு நெய்யும், ஒரு கழஞ்சு ஏலரிசிப் பொடியுஞ் சேர்த்துக் கிளறி, தோடம்பழப் பிரமாணமான உருண் டைகள் செய்து கொள்க. 258

சீனிப் பிட்டு: ஒருபடி நாட்டுப்பச்சை அரிசியை நனையவைத்து இடித்து, மாவை வாசனை பொருந்த வறுத்துக்கொள்க. அரைப் படி பாசிப்பயற்றை வறுத்துக் குற்றிப் பருப் பாக்கி அரைப் பதத்தில் அவித்திறக்கி நீர்ப்

பற்று வற்றியபின் அதை அரைத்துப் பொடியாக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது. ஒரு பழத்தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்த பாலிற் காணக்கூடிய உப்புப் போட்டு, வறுத்த மாவைக் குழைத்து, அதனுடன் முன்னரே பதப்படுத்தியிருக்கும் பயற்றம்பருப்புப் பொடியையுஞ் சேர்த்து நீற்றுப்பெட்டியில் அவித்து ஒரு தட்டத்திற் கொட்டி, அரைக்காற்படி நெய், ஒரு இருத்தல் சீனி, ஒரு கழஞ்சு ஏலரிசிப்பொடி ஆகியவற்றைப் பிட்டுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து உருண்டைகள் செய்து கொள்க. 259

உழுந்து சேர்ந்த அரிசிமாப் பிட்டு: 1 படி வறுத்த அரிசி மாவுடன், காற்படி வறுத்துத் திரித்த உழுத்தம் மாவைக் கலந்து, ஒரு தேங்காய் துருவிப் பிழிந்த பாலில் அளவான உப்புக் கரைத்து விட்டு, மாவைக் குழைத்துப் பிட்டவித்துக்கொள்க. கடுகு, கருவேப்பிலை, கிள்ளு மிளகாய் ஆகிய இவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, அதிற் சொற்பமான புளி கரைத்த நீரை ஊற்றி அளவான உப்புப் போட்டு மூடி, 20 நிமிஷ நேரஞ் சென்றபின் திறந்து, அவித்திருக்கும் பிட்டை உலுத்தி அத் தாளிதத்திற் கொட்டிக் கிளறியபின் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். 260

ஒடியற் பிட்டு: ஒருபடி ஒடியல் மாவை ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு, போதிய நீர் விட்டு, ஒரு மணிநேரம் ஊறவிட்டெடுத்து நீரை

இறுத்துப் பின்னும் நீர் விட்டு ஊறவைக்க வேண்டியது. இவ்வாறாக 5 முறை ஊறவைத்து நீரைப் போக்கிவிட்டு, மாவைக் கண்ணறையுள்ள தடிப்பான நல்ல ஒரு துணியிற் போட்டுப் பிழிந்துகொள்ள வேண்டியது. பின்னர், அந்த மாவை ஒரு தட்டில் இட்டு நன்றாக உலுத்தி, அதனுடன் அளவான பொடி செய்த உப்புங் கலந்து நீற்றுப்பெட்டியில் அவித்தல்வேண்டும். அவிந்தவுடன் இறக்கி, நுனிப்பிட்டை முரித்து, அதில் ஒரு கரண்டி நெய்விட்டு மூடிவிடுக. மறுநாட் காலையில், பிட்டை நன்றாக உலுத்தி, துருவலகினால் துருவிக் கொள்க. 3 மேசைக் கரண்டி நெய்யை ஒரு சட்டியில் விட்டு, அதில் 2 கத்தரிக்காய்களை வில்லைகளாக நறுக்கி, பொடி செய்த அளவான உப்பும், ஒரு தேக்கரண்டி காரத்தூளுஞ் சேர்த்து சொற்பமான நீரும் விட்டுப் பிசறிப் பொரியப் போடுக. கத்தரிக்காய் முக்காற்பதம் வதங்கியவுடன், வகைக்கு ஒவ்வொரு சிறங்கை காய்மிளகாய், வெங்காயம் நறுக்கிப் போட்டு, அவையும் முக்காற்பதம் வதங்கியவுடன், வறுத்துப் பொடி செய்த அரைச் சிறங்கை எள்ளையும், உலுத்தியிருக்கும் பிட்டையுஞ் சட்டியிற் கொட்டி 2 நிமிடநேரங் கிளறியபின் இறக்கி உபயோகப்படுத்திக்கொள்க. 261

உழுந்தம்மாப் பிட்டு: காற்படி வீதம் வறுத்திடித்த அரிசிமா, உழுத்தம்மா ஆகியவற்றைக் காணக்கூடிய உப்புக் கரைத்த தேங்காய்ப் பாலிற் குழைத்துப் பிட்டவித்துக்கொள்க.

நாலு கத்தரிக்காய்களை நறுக்கி அதனுடன் கணக்கான பொடிசெய்த உப்பும், காரத் தூளுங் கலந்து பிசறி அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெயிற் பொரித்து அதில், அவித்து வைத்திருக்கும் பிட்டை உலுத்திப் போட்டுக் கிளறி எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 262

ஆலங்காய்ப் பிட்டு: ஒருபடி பச்சை அரிசியை இடித்து, அரித்து, வறுத்து, அதனுடன் காற்படி வெள்ளை உழுத்தம் பருப்பை வறுத்துத் திரித்து மாவாக்கிச் சேர்த்துக்கொண்டு, 2 பெரிய தேங்காயின் பாலையும், ஒரு பாதித் தேங்காயின் பூவையும், காணக்கூடிய பொடி செய்த உப்பையும், 2 பெரிய குட்டான் பனங் கட்டியை நொருக்கிய மாவையும் ஒன்று சேர்த்துக் குழைத்து, சிறிய கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமான உருண்டைகள் செய்து நீற்றுப்பெட்டியில் இட்டு அவித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 263

அரிசிமா ரொட்டி: அரைப்படி வறுத்த அரிசி மாவுடன் 10 காய்மிளகாய், 10 வெங்காயம் என்பவற்றை நறுக்கிச் சேர்த்துக்கொண்டு, காணக்கூடிய உப்பையுங் கரைத்துவிட்டு, தேங்காய்ப்பாலில் மாவைக் குழைத்து, நன்றாகப் பிசைந்து, ரொட்டி தட்டித் தோசைக்கல்லில் எண்ணெய் தடவிச் சுட்டுக் கொள்க. ரொட்டி வெந்துவரும்பொழுது சொற்பமான நெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டு நன்றாக வெந்ததும் எடுத்துக்கொள்ள

வேண்டியது. மிளகாய் வெங்காயம் சேராமல், தேங்காய்ப்பூ, சர்க்கரை என்பவற்றைச் சேர்த்துச் சுடுதலும் ஆகும். 264

பயிற்றம் மா ரொட்டி: அரைப்படி பச்சை அரிசியை ஊறவைத்து இடித்துத் தெள்ளி வறுத்த மா, அரைப்படி பயற்றை வறுத்துக் குற்றித் திரித்த மா, அரை இருத்தல் மாச்சீனி ஆகிய இம்மூன்றையும் ஒன்றாக்கிக்கொள்க. காணக்கூடிய தேங்காய்ப்பாலில் அளவான உப்புப் போட்டு, சீனி கலந்த மாவில் விட்டுக் குழைத்துப் பெரிய அடைப்பிரமாணம் மெல்லியதாகத் தட்டி, சட்டியில் நெய் பூசி, அதிற் போட்டு, ஒரு கரண்டி நெய்யை ரொட்டியினது மேற்பாகத்திலும், அருகிலும் விட்டு வெந்தபின் எடுத்துக்கொள்ளுக. இது 5 நாள் வரையிற் பழுதுபடாமல் இருக்கும். உடனே உண்ண வேண்டின், நாலு கனிந்த கதலிப் பழத்தை மாவுடன் பிசைந்து ரொட்டி தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளலாம். 265

குரக்கன் மா ரொட்டி: ஒருபடி குரக்கனை இரண்டு படி நீர்விட்டு ஒருமணி நேரம் ஊறவைத்து நீரை நீக்கி, பின்னரும், அதில் நீரைவிட்டு ஊறவைத்தல் வேண்டும். இப்படியாக ஆறு முறை ஊறவைத்து நீரைப் போக்கியபின்னர், குரக்கனை வெய்யிலிற் காயவைத்துக் குற்றி உமியை நீக்கி, அரிசியை வெய்யிலிலே காயவைத்துத் திரித்து மாவைத் தெள்ளியெடுத்து, அதில் அளவான உப்புக் கரைத்த

தேங்காய்ப்பால் விட்டு நன்ருகப் பிசைந்து, ஒருசிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான உருண்டைகள் செய்து நல்ல பலகையின்மீது ஒவ்வொன்ருக வைத்து அப்பளம்போல மெல்லியதாகத் தட்டி, தோசைக்கல்லில் நெய்பூசிச் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 266

வெல்லம் சேர்ந்த அரிசி மா ரொட்டி அல்லது அதிரசம்: காற்படி பச்சை அரிசியை நனையப் போட்டு இடித்த மாவை நன்ருக அரித்துக்கொள்க. அரை இருத்தல் வெல்லத்தை இரண்டு அவுன்சு நீர்விட்டுக் கரைத்து அடுப்பிலேற்றி எரித்தல் வேண்டும். பாகானது இளம்பருவமாய் இருக்கும்பொழுது, மூன்று விரற்பிடி ஏலரிசிப்பொடி போட்டுக் காய்ச்சி மெழுகு பதமாக வந்தவுடன் இறக்கி, அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிக் கிளறி, ஆறியபின், நெல்லிக்காய்ப் பிரமாணமான உருண்டைகள் செய்து, நெய் பூசிய இலையில் ஒவ்வொன்ருக வைத்து உள்ளங்கை அளவு அகலமாகத் தட்டி, போதிய நல்லெண்ணெயைக் கொதிக்கவைத்து அதிற் போட்டுப் பதமாகப் பொரித்துக்கொள்ளுக.

பால் ரொட்டி: ஒருபடி நாட்டுப் பச்சை அரிசியை ஊறவைத்துக் கழுவி எடுத்து மாவாக இடித்துத் தெள்ளிய மா இரண்டு பங்கும் சிறு குறுணல் ஒரு பங்குமாகச் சேர்த்துக்கொண்டு, 3 தேங்காய் துருவிப் பிழிந்த முதற்பாலில் அளவான உப்புச்சேர்த்துக் கொதிக்கவைத்து எடுத்து மாவில் ஊற்றி நன்ருகப் பிசைந்து

வைத்துக்கொள்க. பிசைந்த மாவில் ஒரு சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் எடுத்து ஒரு உள்ளங்கையளவு மெல்லிய கனத்தில் தட்டித் தேங்காயெண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 268

சிலாவு ரொட்டி: (1) அரைப்படி ஊர்ப் பச்சை அரிசியை நனையவைத் திடித்துச் சுளகிலுலே தெள்ளி எடுத்தல் வேண்டும். சுளகில் ஒட்டிய மாவை எடுத்துக்கொண்டு, குறுணலுடன் தள்ளப்பட்ட மிகுதிமாவைப் பின்னும் இடித்துத் தெள்ளிக்கொள்ளுதல்வேண்டும். இப்படியாக எடுத்த ஒருபடி மாவில், 1 பெரிய தேங்காயைத் துருவிப் பிழிந்த பாலையும், காணக்கூடிய உப்பையுஞ் சேர்த்துக் கரைத்து, அகப்பையால் அள்ளி, எண்ணெய் பூசப்பட்டுக் காய்ந்து கொண்டிருக்கும் சட்டியில் ஊற்றிச் சிலாவி விடல் வேண்டும். 'சிலு சிலு' என்னும் சத்தம்கேட்டதும் திறந்து பார்த்து, பதப்பட்டிருந்தால் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

(2) ஒருதேங்காயைத் துருவிப்பிழிந்து முதற் பாலை ஒரு தட்டத்தில் விட்டு, அதில் அரைக் கால் இருத்தல் மாச்சீனியைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. மேற்சொல்லிய முறையாகச் சுட்டு, சட்டியிலிருந்து எடுக்கப்படும் சிலாவு ரொட்டிகளை உடனுக்குடனே சீனி போட்டிருக்கும் பாலில் தோய்த்துச் சுருட்டி வைத்துக்கொள்க.

(3) வறுத்துத் திரித்த அரைப்படி பாசிப் பயற்றம் மாவுடன் ஒரு இருத்தல் மாச்சீனியைக் கலந்து வைத்துக்கொள்க. ரொட்டிகளைச் சுட்டு எடுத்தவுடனே சீனிசேர்ந்த பயற்றம் மாவில் ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு மாவை ஒவ்வொன்றிலும் தூவிச் சுருட்டிக்கொள்ளலாம். 269

அரிசிமாக் களி: 2 ஆம் முறை பிழிந்த முக்காற் படி தேங்காய்ப்பாலில் ஒரு பெரியகுட்டான் பனங்கட்டியும், அரைத் தேக்கரண்டி உப்பும் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பேற்றிக் கொதி கிளம்பியவுடன், அரைப்படி வறுத்த அரிசி மாவைப்போட்டுக் கிண்டி, மா நன்றாக வெந்த பின் காற்படி முதற்பால்விட்டுக் கிண்டி இறக்கி விடுக. 270

உழுத்தங் களி: அரைப்படி உழுந்தை வறுத்துத் திரித்து மாவாக்கிக்கொள்க. ஒரு இருத்தல் பனங்கட்டி அல்லது வெல்லத்தையும், அரைத் தேக்கரண்டி உப்பையும் ஒரு படி தேங்காய்ப் பாலிற் கரைத்து அடுப்பேற்றி, பால் கொதித்தவுடன், அதில் உழுத்தம்மாவைக் கொட்டிக் கிண்டியபின் மூடி, 10 நிமிட நேரம் தணலில் விட்டு, அதன்பின்னர் இறக்கி அரைக்காற்படி நல்லெண்ணெய்விட்டுக் கிளறி, ஆறியவுடன் உருண்டைகள் செய்துகொள்ளல் வேண்டும்.

குரக்கன் களி: இரண்டாம் முறை பிழிந்த அரைப்படி தேங்காய்ப் பாலில் அளவான உப்புஞ்சேர்த்து அடுப்பேற்றி, நன்றாகக் கொதி கிளம்பியவுடன் அரை இருத்தல் சீனியைப் போட்டு, பின்னும் ஒரு கொதியானவுடன், அரைப்படி குரக்கன்மாவை அதில் தூவிக் கரண்டியாற் கிளறி, முதற் பால் விட்டு மூடி, பின்னும் ஒரு கொதியானவுடன், திறந்து இறக்கி, ஒரு கரண்டி நெய்விட்டுக் கிளறி எடுத்துக்கொள்க. 272

உழுந்து சேர்ந்த அரிசிமாக் களி: அரைப்படி அரிசியை நீரில் நனையவைத்திடித்த மாவுடன் அரைக்காற்படி வறுத்துத் திரித்த உழுத்தம் மாவைக் கலந்துகொள்க. பின்னர் 2ஆம், 3ஆம் முறைகளிற் பிழிந்துகொண்ட அரைப் படி தேங்காய்ப்பாலில் அரைத் தேக்கரண்டி உப்புங் கரைத்து அடுப்பேற்றிக் கொதி கிளம்பினவுடன், கலந்திருக்கும் மாவை அதிற் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொட்டிக் கிளறிக் கொள்ளுக. மா வெந்ததும் முதற்பால் விட்டு, கொதி கிளம்பியவுடன் கிளறி இறக்கிவிடல் வேண்டும். 273

உழுத்தங்காய்ப் பணிகாரம்: காற்படி உழுத்தம் மாவையும், அதில் அரைப்பங்கு சீனியையும் ஒன்றாகக் கலந்து, பசுப்பால், தேங்காய்ப்பால் அல்லது நீர்விட்டுப் பிசைந்து, கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணமாக உருட்டி, கொதிக்கும் நல்லெண்ணெயில் இட்டுச் சுட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். 274

உழுத்தங்காய்ப் பணிகாரம்: (வேறொருவிதம்) காற்படி உழுத்தம் பருப்பு, காற்படி பச்சை அரிசி என்னும் இரண்டையும் ஒன்றாக ஊறப்

போட்டுக் கழுவி, ஆட்டுக் கல்லில் இட்டு நன்ருக ஆட்டி, முக்காற்பாகம் உப்பும், இரண்டு மேசைக்கரண்டி சீனியுங் கலந்து திரும்பவும் அரைத்தபின், கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாண மான உருண்டைகள் செய்து கொதிக்கும் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயிற் பொரித்துக் கொள்ளுக. 275

பூரி: ஒரு இருத்தல் கோதுமை மாவை அரிதட்டால் நன்ருக அரித்துக்கொண்டு அதில் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யும், ஒரு தேக்கரண்டி பொடித்த உப்புஞ் சேர்த்து, நெய் சுவறும்படி நன்ருகக் கசக்கியபின், அளவான நீர்விட்டு மாவைச் செவ்வனே பிசைந்துகொண்டு, கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமாக இந்த மா முழுவதையும் உருட்டி, ஒவ்வொன்ருக ஒரு பலகையில் வைத்து அப்பளம்போலப் பரப்பியபின், எடுத்து நெய்யிற் சுட்டுக் கொள்ளவேண்டியது.

பூரிகளைச் சுட்டவுடன் அவற்றில் மாச் சீனி தூவி எடுத்துக்கொள்வது ஒரு முறை யாகும். அப்படியல்லாமல், பாலிற் சீனியைக் கரைத்து, அதில், சுட்டெடுத்த பூரிகளைத் தோய்த்தெடுத்துக்கொள்வது இன்ருெரு முறையாகும். முன்னரே சுட்டெடுத்த பூரியை இனிப்புச் சேர்க்காமற் கறியுடனும் உண்ண லாகும்.

மேற்கூறிய இனிப்புச் சேராத பூரியுடன் உண்பதற்கு உகந்த உருளைக்கிழங்குக் கறி செய்துகொள்ளும் முறை;

ஒருஇருத்தல் உருளைக்கிழங்கின் தோலைநீக்கி விட்டு, அவற்றைக் கழற்சிக்காய்ப் பிரமாணம் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டியது. 10 மிளகு, ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்தெடுத்த கூட்டோடு நறுக்கிய கிழங்கைச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க. பின்பு, ஒரு சட்டியில் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்விட்டு, அது காய்ந்த வுடன், ஒரு சிறங்கை நறுக்கிய வெங்காயத் தையும், 2 கராம்பையும் அதிற்போட்டு, அவை வதங்கியவுடன், பிசைந்து வைத்திருக்கும் கிழங்கை அதிற் கொட்டி, 5 நிமிடநேரம் வரையிலும் கிளறி, அதன்பின் காற்படி நீர் விட்டு மூடிவிடுக. 3 நிமிடத்தின் மேல் திறந்து, இரண்டு தேக்கரண்டி கடலைமாத் தூவிக் கிளறி மூடிவிடுக. மறுபடியும், 3 நிமிடத்தின்பின் திறந்து, நீர்வற்றிச் சுண்டும்வரையிற் கிளறிக் கொண்டிருந்து இறக்கிவிடல் வேண்டும். 276

சத்து மா: 2 படி ஊர் நெல்லை ஒரு இரவு முழுவதும் வெந்நீரில் ஊறப்போட்டு, மறு நாட்காலையில் நீரை வடித்து, நிழலிலே உலர விட்டு, வறுத்துக் குற்றிய அரிசியைத் திரிகை யிலே திரித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இந்த மாவுடன் பாலுஞ் சீனியுங் கரைத்து, அல்லது மாவில் நீர்விட்டுக் கரைத்து, அதில், சீனியும் எலுமிச்சம்புளியுங் கலந்து குடிக்கலாம். 277

22. உப்புமா வகைகள்

உப்புமா : (முறை 1) 2 மேசைக்கரண்டியளவு நெய்யை ஒரு சட்டியில்விட்டு நன்ருகக் காய்ந்தவுடன், அதில் கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு ஆகியவற்றையும், நறுக்கிய காய்மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பனவற்றையும் அளவாகப் போட்டு, அவை முக்காற்பதம் பொரிந்தவுடன், அதில் அளவான உப்புக் கரைத்த 2 சுண்டு நீரை ஊற்றி மூடிவிடுக. நீர் நன்ருகக் கொதித்து எழும்பிய பின்னர், ஒரு சுண்டு இரவையை அதில் இட்டுக் கிளறி, அது வெந்து இறுகிவரும் பருவத்தில், அடிப்பிடியாவண்ணம் 2 மேசைக்கரண்டி நெய்விட்டுப் பின்னுங் கிளறி, அடுப்பைவிட்டிறக்கி, பரந்து கிடக்கும் உப்புமாவை ஒன்றுசேர்த்து அமர்த்தி வைத்தல் வேண்டும். ஐந்து நிமிட நேரஞ் சென்றபின் எடுத்து உபயோகித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பாதி எலுமிச்சம்பழத்தின் புளியை அல்லது அரைச்சுண்டு தயிரை உப்புமாவில் விட்டுக் கிளறி எடுத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலுமாகும். 278

உப்புமா: (முறை 2) இரண்டு சுண்டு நீரில் காணக்கூடிய உப்பைச் சேர்த்து அதில் ஒரு சுண்டு இரவையைக் கரைத்துக்கொண்டு, கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை, உழுத்தம் பருப்பு ஆனவற்றைத் தாளிதஞ் செய்து அதில் இரவைக் கரையலை ஊற்றிக் கிண்டி, நன்ருக வெந்ததாவென்று பார்த்து இறக்கிக்கொள்க,

உப்புமா: (முறை 3) கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை நெய்யில் தாளிதஞ் செய்து, அதில் ஒரு சுண்டு இரவையைக் கொட்டி அது பொன்னிறமாக வறுத்தபின்னர், இரண்டரைச் சுண்டு நீரில் காணக்கூடிய உப்பைக் கரைத்து, அந்த நீரைத் தாளிதச் சட்டியில் ஊற்றித் துழாவிக்கொண்டிருக்க, இரவையானது இறுகிவரும். அப்பொழுது அடிப்பிடியாவண்ணம் 2 மேசைக் கரண்டி நெய்விட்டுக் கிண்டிக்கொண்டிருக்க, இரவையானது நன்ருக வெந்துவரும். உடனே இறக்கிவைத்து, பரந்திருக்கும் உப்புமாவை ஒன்றுசேர்த்து அமர்த்தி, 5 நிமிடம் வைத்துப் பின்பு கிளறி எடுத்துக்கொள்க. 280

உப்புமா : (முறை 4) ஒரு சுண்டு இரவையை இரண்டு மேசைக்கரண்டி நெய்விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்து, அதை ஒன்றரைச் சுண்டு மோரிற் கரைத்து, காணக்கூடிய உப்புங்கூட்டி வைத்துக்கொண்டு, கடுகு முதலானவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதில் இரவைக் கரையலை ஊற்றிக் கிண்டி, நெய்யுஞ் சேர்த்து இறக்கிக் கொள்ளலாம். 281

உப்புமா : (முறை 5) கடுகு, உழுத்தம்பருப்பு என்பனவற்றையும், பத்து காய்மிளகாய், 10 வெங்காயம், ஒரு தேறு இஞ்சி, 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகியவற்றைக் குறுணலாய் நறுக்கியவைகளையும் நெய்யில் வதக்கி முக்காற்பதம் வெந்தவுடன், அதில் ஒரு சுண்டு இரவையைக் கொட்டிச் சிவக்க வறுத்த பின்னர்,

அளவான உப்பை ஒன்றரைச்சுண்டு மோரிற் கரைத்து, அதை ஒருவர் இரவையிற் தெளித்துக் கொண்டிருக்க, இன்னொருவர் கிளறிக்கொண் டிருத்தல்வேண்டும். இரவை நன்றாக வெந்தபின் இறக்கிக்கொள்க. 282

உப்புமா : (முறை 6) ஒரு சுண்டு இரவையை 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யிற் பொன்னிறமாக வறுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒன்றரைச் சுண்டு நீரில் அளவான உப்பைக் கரைத்து, அதில் வறுத்திருக்கும் இரவையைக் கொட்டி, 10 நிமிட நேரம் ஊறவிடுக. கடுகு, உழுத்தம் பருப்பு, நறுக்கிய காய்மிளகாய், வெங்காயம், இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றை நெய்யிற் தாளிதஞ்செய்து அதில் இரவைக் கரையலை ஊற்றிக் கிண்டல் வேண்டும். அடிப்பிடியாத வண்ணம் இடையில் நெய் விட்டுக் கிளறிப் பதத்தில் எடுத்துக்கொள்க. 283

உப்புமா : (முறை 7) கடுகு, கிள்ளுமிளகாய் என்பனவற்றை நல்லெண்ணெயில் தாளிதஞ் செய்து, எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமுள்ள பழம்புளியைக் கரைத்த அரைப்படி நீரைச் சொரிந்து அளவான உப்பும் போட்டு மூடி எரித்தல் வேண்டும். நீர் நன்றாகப் பொங்கிக் கொதியானவுடன் திறந்து, காற்படி இரவை யைக் கொட்டிக் கிளறியபின், 5 நிமிட நேரம் தணலில் விட்டு இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். இது புளியோதன உப்புமா என்று சொல்லப் படும். 284

உப்புமா : (முறை 8) ஒருபடி நாட்டுப் பச்சை அரிசியைக் குறுணலாகத் திரித்து, அதனுடன் காற்படி துவரம்பருப்பையுந் திரித்துக் கலந்து கொள்ளுக. பின்னர், அரைக்காற்படி நெய்யை ஒரு வெங்கலப்பானையில் விட்டு அதிற் கொதி யுண்டானதும், ஒரு தேக்கரண்டி கடுகும், 2 தேக்கரண்டி உழுத்தம்பருப்பும், நறுக்கிய காய்மிளகாய், இஞ்சி, கருவேப்பிலை என்பன வற்றையும் போட்டுத் தாளிதஞ் செய்து, குறுணலில் இருமடங்கு நீரைப் பானையில் ஊற்றி, அளவான உப்பும்போட்டு மூடிவிடல் வேண்டும். நீர் நன்றாகப் பொங்கிக் கொதி கிளம்பியவுடன் அதில் பருப்புக்கலந்த அரிசிக் குறுணலைப் போட்டுக் கிண்டி மூடிவிடுக. இடையில் திறந்து அடிப்பிடியாதிருக்கும் வண்ணம் கிளறி, இரண்டு மேசைக்கரண்டி யளவு நெய்யும் விட்டுக்கொள்க. குறுணல் நன்றாக வெந்தவுடன் 5 நிமிடநேரம் தணலில் விட்டு, அதன்பின் இறக்கிக்கொள்க. இது அரிசி உப்புமா என்று சொல்லப்படும். 285

உப்புமா: (முறை 9) அரைப்படி சம்பா அரிசி யையும், காற்படி துவரம்பருப்பையும் நீரில் ஊறப்போட்டெடுத்து, காணக்கூடிய உப்பை யுங் கூட்டி, ஆட்டுக்கல்லில் பெரும்படியாக அரைத்த மாவில், மோதகப் பிரமாணமான உருண்டைகள் செய்து, இடியப்பத் தட்டில் நன்றாக அவித்து, ஆறியபின், உலுத்திக் கொள்ளுக. 1 மேசைக்கரண்டியளவு உழுத்தம் பருப்பையும், ஒரு சிறங்கையளவு நறுக்கிய

வெங்காயத்தையும் புறம்பு புறம்பாக வறுத்து, உலுத்தியிருக்கும் மாவுடன் கலந்துகொள்ளல் வேண்டும். கடுகு, கிள்ளுமிளகாய், கருவேப்பிலை ஆனவற்றைத் தாளிதஞ்செய்து, அதில், மாக் கலவையையும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவையுங் கொட்டிக் கிளறி இறக்கிவிடுக. இது நீர் உருண்ட உப்புமா என்று சொல்லப் படும். 286

23. வடை வகைகள்

உழுத்தம் வடை: அரைப்படி உழுந்து நெரித்து நீரில் நனையவைத்துக் கழுவித் தோல்போக்கி நன்ருக நீர்வடியும்படி கண்ணறையுள்ள தட்டு ஒன்றிற்போட்டு ஒருமணிநேரம் வைத்துவிடுக. அதன்பின், அதை ஒரு உரலில்இட்டு ஒருபிடி தேங்காய்ப்பூவும் சேர்த்து நன்ருகத் துவைத்த பின், 1 தேக்கரண்டி மிளகும் அளவான உப்பும் போட்டுப் பின்னரும் துவைத்து, நறுக்கிய கருவேப்பிலையையுங் கலந்து குழைத்து, வடை தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 287

வெங்காயஞ் சேர்ந்த வடை: ஒருபடி உழுந்து, அரைப்படி தோல்போக்கிய வெங்காயம், காற்படி காய்மிளகாய், ஒருபிடி கருவேப்பிலை, அரைக்கால் இருத்தல் தோல்போக்கிய இஞ்சி, 1 பிடி கொத்தமல்லிக் கீரை ஆகிய இவற்றில், உழுந்தை நெரித்து, மூன்று மணிநேரம் நனைய வைத்துக் கழுவி உமிபோக்கி நன்ருக அரைத்த மாவுடன், மற்றைய பொருள்களையும் நறுக்கிச் சேர்த்து அளவான பொடிசெய்த உப்புங் கூட்டி, எல்லாவற்றையுஞ் சேர்த்துப் பிசைந்து, வடை தட்டி நல்லெண்ணெயிற் சுட்டுக் கொள்ளுக. 288

மெது வடை: அரைப்படி உழுத்தம் பருப்பையும், அரைக்காற்படி கடலைப்பருப்பையும் நனையவைத்தெடுத்து, அவற்றுடன் நறுக்கிய 15 காய்மிளகாய், தோல்போக்கிய 2 தேறு இஞ்சி, பொடிசெய்த காற்சிறங்கை மிளகு, காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பு ஆகிய எல்லா வற்றையும் ஆட்டுக்கல்லில் இட்டு நன்ருக அரைத்துக்கொண்டு, நறுக்கிய கருவேப்பிலை யுஞ் சேர்த்து அரைமணிநேரம் புளிக்க வைத்த பின்பு, வடை தட்டித் தேங்காயெண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்க. 289

முறுகல் வடை: அரைப்படி உழுத்தம்பருப்பை 2 மணிநேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி, அதனுடன் 10 காய்மிளகாய், தோல் போக்கிய ஒருதேறு இஞ்சி, ஒரு தேக்கரண்டி மிளகு, சீரகம் ஆகிய எல்லாவற்றையும் உரலில் இட்டுத் துவைத்து, காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையும் கலந்து நன்ருகக் குழைத்து, வடைதட்டிச் சுட்டுக்கொள்க. 290

தேங்காய்ப்பூ சேர்ந்த வடை: அரைப்படி உழுந்தை ஊறவைத்துக் கழுவி, அதனுடன் பாதித் தேங்காயைத் துருவிய பூவையுங் கலந்து, முக்காற்பதம் வரையில் அரைத்து, அளவான பொடிசெய்த உப்பும், ஒரு சிறங்கை வீதமான

காய்மிளகாயும், வெங்காயமும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையும் சேர்த்துப் பிசைந்து வடை தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். 291

வெண்ணெய் சேர்ந்த வடை: அரைப்படி துவரம் பருப்பை நனையவைத்துக் கழுவி அரைத்து, ஒரு பழப்பாக்கு அளவு வெண்ணெயும் எட்டுக் காய்மிளகாய், 1 தேறு தோல்போக்கிய இஞ்சி என்பவற்றின் சாறும், காணக்கூடிய பொடி செய்த உப்பும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையும் சேர்த்துக் குழைத்து, வடை தட்டிச் சுட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். 292

உருளைக்கிழங்கு சேர்ந்த வடை; அரைப்படி உழுத்தம் பருப்பை நனையவைத்துக் கழுவிக் கொண்டு, அதனுடன், அரை வேக்காடு அடைந்த அரை இருத்தல் உருளைக்கிழங்கும், ஒரு தேறு தோல்போக்கி நறுக்கிய இஞ்சியும், நறுக்கிய 15 காய்மிளகாயும், காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பும் ஒன்றுசேர்த்து நன்றாக அரைத்து, கொஞ்சம் சீரகமும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையுங் கலந்து பிசைந்து வடை தட்டிச் சுடுதல் வேண்டும். 293

அரிசிமா சேர்ந்த வடை: ஒரு பாத்திரத்தில் அரைப்படி நீரைவிட்டு அடுப்பிலேற்றி எரித்து, நீர் கொதித்தவுடன், அளவான உப்பு, 1 தேக்கரண்டி சீரகம், பாதித் தேங்காயின் பூ ஆகியவற்றையும் 10 செத்தல் மிளகாயை அரைத்த கூட்டையும், அரைப்படி அரிசி மாவையும், 2 மேசைக்கரண்டி உழுத்தம் மாவையும் அதில் சேர்த்துக் கிளறி, 2 நிமிட நேரத்தின்பின் அடுப்பை விட்டிறக்கி, ஒரு தாம்பாளத்தில் மாப் பிசையலைக் கொட்டி, சூடாறியவுடன், ஒரு மேசைக்கரண்டி நெய்யும், இரு விரற்பிடி சோடாத் தூளுஞ் சேர்த்து நன்றாகப்பிசைந்து, அரைமணி நேரஞ் சென்றபின், வடை தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 294

தயிர் வடை : அரைப்படி உழுத்தம் பருப்பை நனையவைத்துக் கழுவிக்கொண்டு, அத்துடன் ஒரு தேறு தோல் போக்கி நறுக்கிய இஞ்சி, 15 காய்மிளகாய் ஆகியவற்றையுஞ் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்க. ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூவை அரைத்த கூட்டும், அளவான பொடி செய்த உப்பும் மாவோடு சேர்த்துப் பிசைந்து வடைதட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். ஒரு தேறு தோல் போக்கிய இஞ்சியும், பத்துக் காய்மிளகாயும் அரைத்து அரைப்படி தண்ணீரிலே கரைத்துக்கொண்டு, கடுகு, கருவேப்பிலை தாளிதஞ்செய்து அதிற் போடுக. வடைகளைச் சுட்டவுடன் சுடுநீரிற் போட்டுச் சிறிது நேரஞ்சென்றபின் எடுத்துத் தயிரிற் போட்டுவிடல் வேண்டும். 295

மிளகு சேர்ந்த வடை : காற்படி உழுத்தம் பருப்பையும், கால் இருத்தல் மிளகையும், வீசம் இருத்தல் சீரகத்தையும் நீரில் ஊற வைத்தல் வேண்டும். அவை நன்றாக ஊறிய பின் கழுவிச் செவ்வனே அரைத்துக்கொண்டு, இதிற் காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பும்,

நறுக்கிய கருவேப்பிலையுங் கலந்து பிசைந்து மெல்லிய கனத்தில் வடைகள் தட்டிச் சுடுதல் வேண்டும். 296

ஆம வடை: அரைப்படி கடலைப்பருப்பு, காற்படி உழுத்தம்பருப்பு ஆகிய இவற்றை ஊறவைத்துக் கழுவி, அரைப்பதம் வரையில் அரைத்தல் வேண்டும். ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, நறுக்கிய 25 செத்தல் மிளகாய், ஒரு மஞ்சாடிப் பிரமாணமான காயங் கரைக்கப்பட்ட நீர் ஆகிய இவற்றையும் மாவுடன் கலந்து முக்காற் பதமாக அரைத்து, அதனுடன் ஒரு சிறங்கை வெங்காயமும், நறுக்கிய 6 நெட்டுக் கருவேப்பிலையும், காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்புங் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து, வடை தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளுதல் வேண்டும். 297

மசாலா வடை: ஒருபடி கடலைப்பருப்பு, காற்படி உழுத்தம்பருப்பு ஆகிய இரண்டையும் 2 மணிநேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி, அளவான உப்பு இட்டு, முக்காற்பதமாக அரைத்துக் கொள்க. 25 காய்மிளகாய், ஒரு இருத்தல் வெங்காயம், ஒரு தேறு தோல்போக்கிய இஞ்சி, 6 நெட்டுக் கருவேப்பிலை ஆகிய இவற்றைக் குறுணலாக அரிந்தும், ஒரு மேசைக்கரண்டி மல்லி, 15 செத்தல் மிளகாய், அரைத் தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகம் ஆகிய இவற்றை வறுத்துப் பொடிசெய்தும் மாவுடன்கலந்து பிசைந்து வடை தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

நுரை வடை: ஒருபடி நீரை ஒருபாத்திரத்தில் விட்டு அடுப்பிலேற்றி எரித்தல் வேண்டும். நீர் கொதித்தவுடன், அதிற் காற்படி உழுத்தம் பருப்பைக் கொட்டி, ஒரு கொதியானவுடன் இறக்கி, அரைமணிநேரம் ஊறவைத்தல் வேண்டும். பின்னர், பருப்பை வடித்து, அதனுடன் காணக்கூடிய உப்பும், ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூவும், ஒரு குன்றுமணிப் பிரமாணம் பெருங்காயமும், ஒருபிடி கொத்தமல்லிக் கீரையும், 10 காய்மிளகாயும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக்கொள்க. இரண்டு மேசைக் கரண்டி அரிசிமாவும், ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான வெண்ணெயும் அரைத்த மாவுடன் கலந்து நன்றாகக் குழைத்து வடைகள் தட்டி நல்லெண்ணெயில் நெய் கலந்து சுட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். 299

தயிர் சேர்ந்த இரவை வடை: ஒரு சுத்தமான சீலைத் துண்டில் அரைப்படி தயிரைவிட்டு முடிந்து தொங்கவிட, அதில் உள்ள நீர் முற்றும் ஏறக்குறைய 6 மணி நேரத்தில் வடிந்துவிடும். அதில் ஒரு சுண்டு கட்டித்தயிர் எடுத்து, அதனுடன் முக்காற் சுண்டு இரவையும். அதனளவான நறுக்கிய காய்மிளகாய், இஞ்சி, கொத்தமல்லிக் கீரை, கருவேப்பிலை ஆகியவற்றையுங் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் உருண்டைகள் செய்து மெல்லிய கனத்தில் வடைகள் தட்டி நெய்யிற் சுட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். 300

தவல வடை: கடலைப்பருப்பு, துவரம்பருப்பு, உழுத்தம்பருப்பு, பச்சைஅரிசி ஆகிய இவற்றில்

வகை ஒன்றுக்குக் காற்படி வீதம் எடுத்து ஊறவைத்து முக்காற்பதமாக அரைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். காற்படி வறுத்த பயற்றம்பருப்பை அரை மணிநேரம் ஊற வைத்தபின், அரை அவியலாக அவித்து நொருக்கி, அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவுடன் சேர்த்துக்கொள்க. பின்னர், காற்படி வெங்காயம், ஒரு தேறு தோல் போக்கிய இஞ்சி, 25 காய்மிளகாய் ஆகிய இவற்றைக் குறுணலாக நறுக்கி மாவுடன் சேர்த்தல் வேண்டும். இன்னும் ஒரு தேங்காயின் பூவை அரைத்த கூட்டையும், காணக்கூடிய பொடி செய்த உப்பையும் மாவுடன் கலந்து கொஞ்சம் காயநீரும் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து அகப்பையால் அள்ளிக் கொதிக்கும் எண்ணெயில் ஊற்றிச் சுட்டு எடுத்துக்கொள்க. **301**

அடை : அரைப்படி நாட்டுப் பச்சை அரிசி, காற்படி கடலைப்பருப்பு, காற்படி துவரம் பருப்பு ஆகியவற்றைக் கழுவி மூன்று மணி நேரம் ஊறவைத்து, பின்னும் நன்றாகக் கழுவி முக்காற் பதமாக அரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், இருபது காய்மிளகாய், இரண்டு சிறங்கை தேங்காய்ப்பூ, அளவான பொடி செய்த உப்பு ஆனவற்றை நன்றாக அரைக்கப்பட்ட கூட்டை முன் அரைத்து வைத்திருக்கும் மாவுடன் சேர்த்து, அதில் இருபது வெங்காயம், ஒரு பெரியதேறு தோல்போக்கிய இஞ்சி, கருவேப்பிலை ஆனவற்றை நறுக்கிச் சேர்த்துப் பிசைந்து அப்பள மளவுள்ள அடைகளை உள்ளங்கையின் கனத்தில் தட்டி மத்தியில் ஒரு துவாரமும் போட்டு விடுக. பின்னர், ஒரு மேசைக்கரண்டி நெய்யைச் சட்டியில்விட்டு அது கொதித்தவுடன் தட்டி வைத்திருக்கும் அடையை அதிற்போட்டு இரு புறமும் வேகவைத்தெடுத்தல் வேண்டும். 302

இஞ்சி அடை: முக்கால் இருத்தல் சர்க்கரையில் ஒரு சிறங்கை நீர்விட்டுக் காய்ச்சிக்கொண்டு, அதில் கால் இருத்தல் இஞ்சியைத் தோல் போக்கி, வில்லைகளாக நறுக்கிப்போட்டு, அதனுடன் ஒருபடி அரிசிமாவுஞ் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி எடுத்துக் குழைத்து, ஐந்து அங்குல விருத்தமாக அடைகள் தட்டி நெய்யிற் சுட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும். **303**

24. காரப் பணிகார வகைகள்

முறுக்கு : காற்படி உழுந்தை நெரித்து நனைய வைத்துக் கழுவி அரைத்த மாவுடன் ஒருபடி இரங்கூன்பச்சை அரிசியை ஊறவைத்திடித்த மாவைக் கலந்து காணக்கூடிய உப்புங் கரைத்து விட்டு, காற்சிறங்கை சீரகம், காற்சிறங்கை மிளகு ஆகிய இரண்டையும் அரைத்து அவற்றோடு சேர்த்துக்கொள்க. பின்பு, ஒரு சிறங்கை விளக்கிய எள்ளும், மூன்று விரற்பிடி சோடாத் தூளும் அந்த மாவுடன் சேர்த்துத் தேங்காய்ப் பாலும்விட்டு நன்றாக மாவைப்பிசைந்து அரை மணிநேரம் புளிக்க வைத்துப் பின் எடுத்து

முறுக்குரலிற் பிழிந்து சுட்டுக்கொள்க. மிளகை முதல்நாள் நீரில் ஊறவைத்து, மறுநாள், எடுத்துத்தோலைப்போக்கிச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. 304

முறுக்கு : (வேறொருவிதம்) ஒரு இருத்தல் அரிசிமா, அரைக்கால் இருத்தல் உழுத்தம்மா, காணக்கூடிய பொடிசெய்த உப்பு, அரைச் சிறங்கை நொருக்கிய மிளகு, சீரகம் ஆகிய வற்றை ஒன்றுசேர்த்து நீர்விட்டு நன்ருக மாவைப் பிசைந்து முறுக்குப் பிழிந்து தேங்கா யெண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்க. 305

நெய் முறுக்கு: ஒருபடி கடலைமாவுடன் காற்படி உழுத்தம் மாவையும் காற்படி அரிசி மாவையுஞ் சேர்த்து, அவற்றிற் காணக்கூடிய உப்புக்கரைத்த நீரும் விட்டு, ஒரு சிறங்கை நொருக்கிய மிளகு சீரகமும், ஒரு சிறங்கை விளக்கிய எள்ளுஞ் சேர்த்து, கொதிக்க வைத்த தேங்காய்ப்பாலிற் குழைத்து மகிழம்பூ முறுக்குரலிற் பிழிந்து நெய்யிற் சுடுதல் வேண்டும். 306

பொரி இடியப்பம் : நனையவைத்து இடித்துத் தெள்ளி எடுத்த பச்சைஅரிசி மாவில் ஒரு படியை நீற்றுப் பெட்டியில் அவித்தெடுத்து, கொஞ்சம் சூடு ஆறியபின், மாவை உதிர்த்து ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டுக் காணக்கூடிய உப்பை நீரிற் கரைத்து, அந்த நீரால் மாவைக் குழைத்துக்கொண்ட பின்னர், சுத்தி செய்த ஒருசிறங்கை சீரகத்தை அதிற் போட்டுப்

பின்னுங் குழைத்துக் கொண்டு, ஓமப்பொடி உரலிற் பிழிந்து வெய்யிலிற் காயவைத்து எடுத் துக்கொள்க. வேண்டும்பொழுது, அவற்றில் சிலவற்றை எடுத்துத் தேங்காய் எண்ணெயிற் பொரித்துப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். 307

ஓமப்பொடி : ஒரு இருத்தல் கடலைமா, கால் இருத்தல் அரிசிமா, அரைக்கால் இருத்தல் ஓமம் ஆகிய இவற்றில் ஓமத்தைக் கழுவித் தோல்போக்கிக் காயவைத்துத் திரித்தெடுத் துக்கொண்டு, அதனுடன் கடலை மாவையும் அரிசி மாவையுஞ் சேர்த்து, அளவான பொடி செய்த உப்பும் மூன்றுவிரற்பிடி சோடாத் தூளுங் கூட்டி மாவை நன்ருகக் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு ஓமப்பொடியுரலிற் பிழிந்து சுடுதல் வேண்டும். 308

ஓமப்பொடி : (வேறொருவிதம்) காற்படி உழுந்தை யும், காற்படி சிறுபயற்றையும் வறுத்துக்குற்றி உமி போக்கி வைத்துக்கொள்க. அரைப்படி பச்சை அரிசியை நன்ருகக் கழுவி, 2 மணி நேரம் நனையவைத்து உரலில் இட்டு அதனுடன் பதப்படுத்தியிருக்கும் உழுத்தம் பருப்பையும் பயற்றம் பருப்பையுஞ் சேர்த்து இடித்து அரி தட்டால் அரித்தெடுத்துக்கொள்க. அந்த மாவைக் காணக்கூடிய தேங்காய்ப்பால்விட்டுக் குழைத்துக்கொண்டு, அதனுடன் அரைச் சிறங்கை மிளகு, சுத்திசெய்த அரைச்சிறங்கை ஓமம், அரைச்சிறங்கை நற்சீரகம், ஒரு துண்டு மஞ்சள், காணக்கூடிய உப்பு என்பனவற்றை

நன்றாக அரைத்த கூட்டைச் சேர்த்து, ஓமப் பொடி உரலிற் பிழிந்து, வெந்தபின் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 309

சென்னபட்டணம் பகோடா: ஒரு இருத்தல் வெங்காயம், 4 நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஒரு தேறு இஞ்சி ஆகியவற்றை நறுக்கி, அவற்றுடன் 25 செத்தல்மிளகாய், அளவான உப்பு ஆகியவற்றை அரைத்த கூட்டும், ஒருஇருத்தல் கடலை மாவும், கால் இருத்தல் அரிசி மாவும், 3 விரற்பிடி சோடாத்தூளும், ஒரு தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகத்தை வறுத்தரைத்த தூளும் ஒருங்கு சேர்த்து, அளவான நீர் விட்டுப் பிசைந்து, கைநிரம்ப மாவை எடுத்துக் கொதிக்கும் நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் உதிர்த்து விடுக. அவை வெந்து சிவந்தவுடன் ஒரு கண்ணகப்பையால் வடித்தெடுத்தல் வேண்டும். 310

மைசூர் பகோடா: 25 காய்மிளகாய், அரை இருத்தல் வெங்காயம், ஒரு தேறு இஞ்சி, அரை இருத்தல் முந்திரிகைப் பருப்பு, ஐந்து நெட்டுக் கருவேப்பிலை, ஒரு பிடி கொத்தமல்லிக் கீரை ஆகிய இவற்றைப் பொடிகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்திற் போட்டு ஒரு கரண்டி நெய்யும் அவற்றில் விட்டு உள்ளங்கையால் நுரை வரும்படி நன்றாகத் தேய்த்தபின், அவற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி பெருஞ்சீரகத்தூள் போட்டு அளவான உப்புக்கரைத்த நீரும் விட்டு, அவற்றுடன் ஒரு இருத்தல் கடலை மாவையும்

கால் இருத்தல் அரிசி மாவையுஞ் சேர்த்துப் பிசையப்பட்ட மாவை, கொதிக்கும் நெய்யில் கொட்டைப்பாக்குப் பிரமாணமாகக் கிள்ளிப் போட்டு, அவை வெந்து சிவந்தபின் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 311

உருளைக்கிழங்கு போண்டா: காலேஅரைக்கால் இருத்தல் வீதம் அரிசிமாவும், உழுத்தம்மாவும், கால்இருத்தல்கடலைமாவும், முக்கால்இருத்தல் உருளைக்கிழங்கும் எடுத்துக்கொள்க. இவற்றுள் உருளைக்கிழங்கை நீர் விட்டு உப்புப் போட்டு அவிய வைக்க வேண்டியது. அது நன்றாக அவிந்த பின், அதனை எடுத்துத் தோலை உரித்த பின், உரலில் இட்டுத் துவைத்து எடுத்துக் கொள்க. ஒரு தேறு மஞ்சள், ஒரு தேறு இஞ்சி, 12 காய்மிளகாய், இரண்டு சிறங்கை நறுக்கிய வெங்காயம் ஆகிய இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக அம்மியில் வைத்து அரைத்தெடுத்துக் கொள்க. துவைத்து வைத்திருக்கும் உருளைக் கிழங்கையும், முதலிற் கூறிய மூன்று வகை மாவுக்களையும், மஞ்சள் முதலியவற்றின் அரையலையும் ஒன்று சேர்த்துக்கொண்டு, அதில் அளவான உப்புக் கரைத்த தேங்காய்ப்பாலை விட்டுக் குழைத்துப் பிசைந்து சிறு விளாங்காயினளவு உருண்டைகள் செய்து எண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 312

உருளைக்கிழங்குக் கோளா: 1 இருத்தல் உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்தெடுத்து, சூடாறியபின், தோலை உரித்துவிட்டு ஒரு ஈயம் பூசிய தாம்பா

ளத்தில் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், ஒருபிடி கொத்தமல்லிக்கீரை, 2 தேறு இஞ்சி, ஒரு சிறங்கை தேங்காய்ப் பூ ஆகிய வற்றை மைபோல அரைத்துக் கொள்க. 30 முந்திரிகைப் பருப்பை நறுக்கிய சீவல்கள், 12 கராம்பு, ஒரு கழஞ்சு ஏலம், 12 செத்தல் மிளகாய், அரைச்சிறங்கை மல்லி ஆகியவற்றில், மல்லி மிளகாய் இரண்டையும் எண்ணெயில் இளவறுப்பாக வறுத்துக்கொண்டு, அவற்றுடன் மற்றைய பொருள்களையுஞ் சேர்த்துச் செவ்வனே அரைக்கப்பட்ட கூட்டுடன் ஒன்றரை மேசைக்கரண்டி பொடி செய்த உப்பும், அரைச்சிறங்கை அமெரிக்கன் மாவும், அரைச்சிறங்கை வறுத்த கடலை மாவும், மல்லிக்கீரை முதலியவற்றை அரைத்த கூட்டும், அவித்து வைத்திருக்கும் கிழங்குடன் சேர்த்த பின்னர், 2 சிறங்கை வெங்காயத்தை வில்லைகளாக நறுக்கி நெய்யில் வதக்கி அவற்றுடன் கலத்து நன்றாகக் குழைத்து எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் உருண்டைகள் செய்து நெய்யில் அல்லது நல்லெண்ணெயில் சுட்டெடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். 313

சீடை: ஒருபடி நாட்டுப் பச்சை அரிசியை அலம்பி எடுத்து அரைமணி நேரம் நீர் வடிய வைத்துப் பொன்னிறமாக வறுத்துத் திரித்துத் தெள்ளிவைத்துக்கொள்க. அப்படியே அரைக் காற்படி உழுந்தையும் வறுத்துக் குற்றி உமி போக்கித் திரித்தெடுக்க வேண்டியது. மேற் கூறிய இருவகை மாவுக்களையும் ஒன்றுசேர்த்து,

அவற்றுடன் ஒரு சிறங்கை புழுங்கலரிசியை வறுத்துத் திரித்த மாவும், அரைச் சிறங்கை மிளகு, அரைச் சிறங்கை சீரகம் ஆகிய இரண்டையுஞ் சேர்த்திடித்த தூளும், ஒரு சிறங்கை விளக்கிய எள்ளும், அளவான பொடி செய்த உப்பும், 2 மேசைக்கரண்டி நெய்யுஞ் சேர்த்து, காணக்கூடிய தேங்காய்ப்பாலும் விட்டு நன்றாகப் பிசைந்து குழைத்துச் சுண்டங்காய்ப் பிரமாணம் உருண்டைகள் செய்து தேங்காய் எண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும். 314

காரா பூந்தி: காற்படி கடலை மாவுடன் காற்படி அரிசி மாவைச் சேர்த்து, அவற்றுடன் 2 மேசைக் கரண்டி மிளகையும் காற்சிறங்கை சீரகத்தையும் நன்றாகப் பொடித்த தூள், அளவான உப்புக் கரைத்த 2 தேக்கரண்டி நீர் ஆகியவற்றை ஒன்று சேர்த்து நன்றாகப் பிசைந்துகொண்டு, தோசைமாப் பதத்திற்கு நீர்விட்டுக் கரைத்துக்கொள்க. பின்னர், இரும்புச் சட்டியில் அரைப்படி நெய்விட்டு, நன்றாகக் கொதித்தபின், 1 சல்லிக் கரண்டியை இடதுகையாற் சட்டியின் மத்தியில் பிடித்துக் கொண்டு, மற்றைக் கையால் கரைத்திருக்கும் மாவை ஒரு அகப்பையைக் கொண்டு அள்ளிச் சல்லிக் கரண்டியில் விட்டுக் கையின் 5 விரல்களையுங் குவியச் செய்துகொண்டு மாவைச் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்க அது முத்துக்களைப் போல் சட்டியில் விழும். உடனே, இன்னொரு சல்லிக் கரண்டியால் அவற்றைக் கிளறிப்

பொன்னிறமாக வெந்தனவாவென்று பார்த்து அரித்து எடுத்துத் தாம்பாளத்திற் போடுக. இந்தப்படியே மிகுதி மாவையுஞ் சுட்டுக் கொள்ளல் வேண்டும். 315

காரா சேகு: அரைப்படி கடலைப் பருப்புடன், அரைக்காற்படி பச்சை அரிசியைச் சேர்த்து நனையவைத்தெடுத்து, அவற்றுடன் 15 செத்தல் மிளகாய்களும் ஒரு மேசைக் கரண்டி உப்பும் சேர்த்து நன்ருக அரைத்தெடுத்து, எண்ணெய் விட்டு அடுப்பேற்றியிருக்கும் சட்டியின்மீது, ஒரு கண்ணறைத் தட்டை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றைக்கையால் மாவை அதிற் போட்டுப் பரப்பிவரின் எண்ணெயில் மணிமணியாய் அது உதிர்ந்துவிழும். அவை பொன்னிறமாக வெந்தபின், கண்ணகப்பையொன்ருல் வடித்தெடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 316

மிளகு சேகு: அரைப்படி கடலைப்பருப்பையும், அரைக்காற்படி பச்சை அரிசியையும் கழுவி, நனையவைத்தெடுத்து, அவற்றுடன் 30 மிளகு, தோல் நீக்கப்பெற்ற ஒரு பெரிய உள்ளிப்பூடு, ஒரு தேக்கரண்டி சீரகம், ஒரு மேசைக்கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றையும் ஒன்றுசேர்த்து நன்ருக அரைத்தெடுத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு விரற்பிடி சோடாத்தூளும் மஞ்சாடிப் பிரமாணமுள்ள பெருங்காயத்தூள் கரைத்த நீருங் கலந்து குழைத்து முறுக்குரலிற் பிழிந்து எண்ணெயிற் சுட்டெடுத்தல் வேண்டும். 317

பஜ்ஜி: காற்படி அரிசிமா, காற்படி உழுத்தம்மா, காற்படி கடலைமா ஆகியவற்றை

ஒன்று கலந்துகொள்க. 40 செத்தல்மிளகாய், அரைச்சிறங்கை உப்பு, மஞ்சாடிப் பிரமாணம் காயம் ஆகிய இம் மூன்றையும் நீர் விட்டு நன்ருக அரைத்து மேற்குறித்த கலவை மாவிற் சேர்த்து, இரு விரற்பிடி சோடாத்தூளும் அவற்றிற் சொரிந்து, கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து வைத்துக்கொள்ளுக. வாழைக்காய், கத்தரிக்காய், உருளைக்கிழங்கு, கெக்கரிக்காய், பாகற்காய், தொப்பிமிளகாய், முள்ளங்கி என்பனவற்றில் ஒன்றை—வாழைக்காயை நீளத்தில் 12 கீலங்களாகவும், மற்றவைகளை ஒருசதக்கனத்தில் வில்லைகளாகவும் நறுக்கி அலம்பி—கரைத்திருக்கும் மாவில் தோய்த்துத் தேங்காய் எண்ணெயிற் பொரித்துக்கொள்ளல்வேண்டும்.

கடலைப் பருப்புச் சுண்டல்: காற்படி கடலைப் பருப்பை ஆறுமணி நேரம் நீரில் ஊறவைத்தெடுத்து நீரை வடியவிடல் வேண்டும். பின்பு ஒரு சட்டியிற் காணக்கூடிய நெய்விட்டு, அது நன்ருகக் கொதித்தபின், ஒவ்வொரு பிடி பருப்பாக எடுத்து நெய்யில் போட அது பொரிந்து மிதக்கும். அவற்றை ஒரு கண்ணகப்பையால் வடித்தெடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இவ் வண்ணமாகப் பருப்பு முழுவதையும் பொரித்துக்கொள்ளுக. பின்னர், அந்தச் சட்டியில் கொஞ்சம் நெய்விட்டு, அதில் அளவான பொடி செய்த உப்பையும், நறுக்கிய கருவேப்பிலையையும், 5 செத்தல்மிளகாய் வறுத்திடித்த தூளையும் பொரித்துவைத்திருக்கும் கடலைப் பருப்பையுஞ் சேர்த்துக் கிளறி எடுத்துக் கொள்க. 319

25. இனிப்புப் பணிகார வகைகள்

பேணகம்: அரைப்படி பாசிப்பயற்றை வறுத்துக் குற்றிய பருப்பை முக்காற்படி நீர் விட்டு அவித்து நன்ருக அரைத்தெடுத்து, அத னுடன் முக்காற்படி பச்சை அரிசியை ஊற வைத்திடித்த மாவும், காற்படி அமெரிக்கன் மாவும், 2 மேசைக் கரண்டி நெய்யும் ஒன்று சேர்த்துச் செவ்வனே பிசைந்து, மாவை உருட்டி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இதுவே பேணகத்தின் மேல் மூடிக்குரிய மாவாகும்.

ஒரு சிறங்கை அரிசிமாவைச் சட்டியிலிட்டு, அது கரகரென்று வறுந்து வருகிற சமயத்தில், நெருப்பைத் தணித்துவிட்டு, வறுத்துக் குற்றி உமி போக்கித் திரித்த அரைப்படி பயற்றம் பருப்பு மாவையும், ஒரு கழஞ்சு குங்குமப் பூவையும், அரைக்கழஞ்சு ஏலரிசிப் பொடியை யும், ஒரு இருத்தல் மாச்சீனியையும் மேற் குறித்த மாவொடு சேர்த்து, மட்டாக நெய்யை விட்டுக் கிளறி, உதிர்பதமாக எடுத்துக் கொள்க. இதுவே பேணகத்தின் உள்ளீடு ஆகும்.

நீரில் நனையவைத்துப் பிழிந்த ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை ஒரு சந்தனக் கல்லின்மேல் விரித்து, அவ்வஸ்திரத்தில், நெய்யையும் நீரையும் கலந்து பூசிய பின், பதஞ் செய் திருக்கும் மேல்மூடி மாவில் ஒரு சிறு விளாங் காய்ப் பிரமாணமாக வைத்துச் சிறுவிரற்

கனத்தில் ஒரு பெரிய அப்பள மளவாகத் தட்டி, அதில் அளவான உள்ளீடுவைத்து, துணியையும் சேர்த்து மூடி, நெய் தொட்டு விளிம்பு பிடித்த பின், துணியை நீக்கிவிட்டுப் பக்குவமாக நெய்யில் வேகவைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பேணகம்: (வேருருவிதம்) ஒருபடி பாசிப் பயற்றை இள வறுப்பாக வறுத்துக் குற்றி உமி போக்கி, அரைப்பதமாக வேகவைத்தெடுத்து, நீரை வடிகட்டியபின், அம்மியிலிட்டு, நீர் விடாமல் நன்ருக அரைத்துக்கொள்க. அரைத்த மாவில் மூன்றில் இரண்டுபங்கை எடுத்து அப்பளப் பிரமாணம் 2 ரொட்டிகள் தட்டி, கொதிக்கும் நெய்யில் ஒவ்வொன்ருகப் பொரியப் போடுக. அவை பொரிந்து நெய்யின் மேல் மிதந்துவரும்பொழுது, அவற்றை ஒரு கண்ணறை அகப்பையால் வடித்தெடுத்து, நெய் வடியக்கூடிய ஒரு பாத்திரத்திற் கொட்டி விடல் வேண்டும். ஒன்றரை இருத்தல் மாச் சீனியை ஒரு சட்டியிலிட்டு நீர்ப் பிடிப்பில்லாத படி வறுத்து, பயற்றம்மாப் பொரியுடன் கலந்துகொள்ளல் வேண்டும். இதுவே பேண கத்தினது உள்ளீடு ஆகும்.

மிகுதியாயிருக்கும் பயற்றம்மாவில் மூன்று மேசைக்கரண்டி நெய்விட்டு நன்ருகப்பிசைந்து ஒருபெரிய பழப்பாக்குப் பிரமாணமாக உருண்டைகள் செய்துகொள்க. ஒரு அடிச்சதுர முள்ள ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியை நெய்யிற் ருேய்த்துப் பிழிந்து ஒரு பலகையின்

மீது விரித்துக்கொண்டு, அதில் பயற்றம் மா உருண்டைகளை ஒவ்வொன்ருக வைத்து, ரூபாய்க் கனமுள்ள ஒரு பெரிய அப்பள விருத்தத்தில் தட்டி, அதில் முன்னரே பக்குவஞ்செய்திருக்கும் உள்ளீட்டை அளவாக வைத்துப் பரப்பி, கொழுக்கட்டைப் பிரமாணமாகச் சீலையுடன் மடித்து, விளிம்பு பிடித்து, நீர் தொட்டு நன்ருக அழுத்தியபின், மூடியிருக்குந் துணியை மெதுவாகக் கழற்றிவிட்டு, பேணகத்தைக் கொதிக்கும் நெய்யிற் பக்குவமாகப் போட்டு நன்ருக வெந்தபின் எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். (இந்தப் பணிகாரம் ஒரு மாசம் வரையிற் கெட்டுப்போகாமல் இருக்கும்.) 321

கொழுக்கட்டை: ஒருபடி பச்சை அரிசி, அரைப்படி பாசிப்பயறு, இரண்டு இருத்தல் சர்க்கரை, 2 தேங்காய் ஆகிய இவற்றில், அரிசியைக் கழுவி ஊறவைத்து, இடித்துத் தெள்ளிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். பயற்றை இளவறுப்பாக வறுத்துக் குற்றி உமியை நீக்கி, நீர் விட்டு நன்ருக அவிந்தவுடன் வடித்து, உலரும்படி ஒரு சுளகில் விடல்வேண்டும். சர்க்கரையைச் சுத்தி செய்து கட்டிகளை நன்ருக நொருக்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். தேங்காய்களை மெல்லிய பூவாகத் துருவி வைத்துக்கொள்ளல்வேண்டும். அவித்துலர்ந்த பருப்புடன், சர்க்கரையையும் தேங்காய்ப்பூவையுங் கலந்து, மும்மூன்று விரற் பிடியளவில் ஏலப்பொடியும், சுக்குத்தூளும் போட்டுக் கலந்துகொள்ளல் வேண்டும். இதுவே கொழுக்கட்டையின் உள்ளீடு ஆகும்.

பின்னர், அரிசி மாவைக் காற்பாகம் உப்புக் கரைத்த நீர் விட்டு, நன்ருகப் பிசைந்து கொண்டு, ஒருசிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாக மாவைக் கிள்ளி, எண்ணெய் பூசப்பெற்ற ஒரு சிறு வாழையிலையிலிட்டு அப்பளம்போலப் பரப்பி, அதில் முன்னரே பதஞ் செய்திருக்கும் உள்ளீட்டை அளவாக வைத்து மூடி, விளிம்பு பிடித்து, இடியப்பத் தட்டில் வைத்து அவித்தல் வேண்டும். 322

இடியப்பக் கொழுக்கட்டை: இடியப்பத் தட்டில் அதனளவான சிறு வாழையிலையை வைத்து, அதில் ஒருமுறை இடியப்பம் பிழிந்து, அதன் மேல் கொழுக்கட்டைக்காகப் பதஞ் செய்திருக்கும் உள்ளீட்டை அளவாகப் பரப்பி, அதற்குமேல் பின்னும் ஒருமுறை இடியப்பம் பிழிந்து மடித்தெடுத்து, இன்னுமொரு தட்டில் வைத்து அவித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 323

மோதகம்: ஒருபடி பச்சை அரிசியை நன்ருகக் கழுவி ஊறவைத்து இடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு படி நீரை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு ஒரு தேக்கரண்டி உப்பும்போட்டு அடுப்பேற்றி நீர் நன்ருகக் கொதித்து வரும்போது, அரிசிமாவை அதிற் கொட்டிக் கிண்டி, நன்ருக வெந்தபின் கீழே இறக்கி, ஒரு தட்டத்தில் மாவைப் பரப்பி ஆறவிட்டு, ஒரு மேசைக் கரண்டி தேங்காயெண்ணெய் பெய்து நன்ருகப் பிசைந்து மாவை உருட்டிக்கொள்ளல் வேண்டும். இது மோதகத்தின் மேல் மூடி

யாகும். வறுத்துக் குற்றிய அரைப்படி பாசிப் பயற்றில் அரைப்படி நீர் விட்டு அவித்து நீர் சுண்டியவுடன், வேறொரு பாத்திரத்திற் பருப்பைப் பரப்பி, அதனுடன் 3 தேங்காய்கள் துருவிய பூ, சுத்திசெய்து கட்டிகள் நொருக்கப் பட்ட 1½ இருத்தல் சர்க்கரை, அரைத் தேக் கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றைச்சேர்த்துக்கிளறிக் கொள்க. இதுவே மோதகத்தின் உள்ளீடாகும். பதஞ்செய்திருக்கும் மாவில் 1 பெரிய நெல்லிக் காய்ப் பிரமாணம் கிள்ளிக் கிண்ணம்போலச் செய்து, அளவான உள்ளீடும் இட்டு மூடிவிடல் வேண்டும். இவ்வண்ணமே மிகுதி முழுவதையுஞ் செய்து மோதகச் சட்டியில் அல்லது வேடுகட்டி வேகவைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 324

சிற்றுண்டி: அரைப்படி பயற்றை வறுத்துக் குற்றித் திரித்து மாவாக்கி எடுத்து, அதனுடன் ஒரு இருத்தல் மாச்சீனியைக் கலந்து வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அரைப்படி தெள்ளி எடுத்த அரிசிமாவையும் அரைப்படி கோதுமை மாவையும் ஒன்றுசேர்த்துக்கொண்டு, இரண்டு தேங்காய்கள் பிழிந்தெடுத்த பாலுடன் ஒரு தேக்கரண்டி உப்புஞ் சேர்த்துச் சூடு காட்டி ஒரு கொதியானதும் இறக்கி மாவில் விட்டு நன்முகப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்க. கழற்சிக் கொட்டைப் பிரமாணமாக மாவையெடுத்து உருண்டைகள் செய்து அவ் வுருண்டைகளை மெல்லிய கிண்ணங்களாகச் செய்து, அவற்றுள் சீனி கலந்த பயற்றம்மாவை மூன்றுவிரற்பிடி அளவாகப்புகுத்தி மூடி விளிம்புகட்டி நெய்யிற் சுட்டெடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 325

பயற்றம் பணிகாரம்: அரைப்படி சிறு பயற்றினை வறுத்துக் குற்றி, உமி போக்கித் திரித்துக் கொள்க. ஒரு இருத்தல் மாச்சீனியில் ஒரு சிறங்கை நீர்விட்டுப் பாகுகாய்ச்சிக் கையில் ஒட்டும் பருவத்தில், அகப்பையால் முகந்து பயற்றம் மாவில் ஊற்றி, அகப்பைக் காம்பாற் கிண்டி, சூடாறியபின் கையாற் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு தூதுவளங்காய்ப் பிர மாணம் உருண்டைகள் உருட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஒருபடி பச்சைஅரிசியை ஊறவைத் திடித்துத் தெள்ளிய மாவில் இரண்டு தேங்காய் களைப் பிழிந்தெடுத்த பால்விட்டுக் கூழ்ப்பத மாகக் கரைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், உருட்டி வைத்திருக்கும் உருண்டை களை இவ்விரண்டாக எடுத்து, கரைத்து வைத்திருக்கும் மாவில் தோய்த்து ஒரு தட்டகப்பையிற் சதுரமாக அல்லது வட்டமாக அடுக்கிக்கொண்டு, கொதிக்கும் நெய்யில் மெதுவாகப் போட்டுப் பதத்திற்குச் சுட் டெடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 326

தோய்ப்பன் பணிகாரம்: ஒருபடி பாசிப்பயறு, ஒரு முற்றிய தேங்காய், வீசம் இருத்தல் மிளகு, வீசம் இருத்தல் சீரகம் ஆகிய இவற்றில் பயற்றை வறுத்துக் குற்றித் திரித்து மா வாக்கியும், தேங்காயைத் துருவி வறுத்தும், மிளகு சீரகத்தைப் பொடிசெய்தும் கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், ஒரு சிறங்கை விளக்கிய எள்ளை வறுத்துப் பொடியாக்கிய மா, வீசந் துலாம் மாச்சீனி, பொடிசெய்த ஒரு மேசைக் கரண்டி உப்பு ஆகியவற்றுடன் பயற்றம்

மாவையும், தேங்காய்ப் பூவையும், மிளகு, சீரகப் பொடியையும் ஒன்ருக்கி, அவற்றில் 3 மேசைக் கரண்டி நெய்விட்டுப் பிசைந்து, பெரிய கொட்டைப் பாக்குப் பிரமாணமாக உருண்டைகள் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். அதன்பின், காற்படி பச்சை அரிசி மாவில் அளவான தேங்காய்ப் பால் விட்டு நீர்ப்பத மாகக் கரைத்துக்கொண்டு, அதிற் பதஞ் செய்திருக்கும் உருண்டைகளைத் தோய்த்து, கொதிக்கும் நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் ஒரு முறைக்கு 8 அல்லது 10 வீத மாகப் போட்டுச் சுட்டுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

வாய்ப்பன் பணிகாரம்: அரைப்படி பச்சை அரிசியை ஊறவைத்திடித்துப் பெருங் கண் ணறைகளுள்ள அரித்தட்டில் அரிக்கப்பட்ட மாவுடன் அரைக்காற்படி உழுத்தம் மாவுங் கலந்து, அவற்றில் 2 தேங்காய்கள் துருவிப் பிழிந்த பால்விட்டுப் பிசைந்து, இருவிரற்பிடி சோடாத்தூளும் கலந்து, 1 மணிநேரம் புளிக்க வைத்தல் வேண்டும். பின், கால் இருத்தல் சீனியும், கனிந்த 15 கதலிப்பழங்களும் கூட்டிப் பின்னும் பிசைந்து, முக்காற் பாகம் உப்புக் கரைத்த நீரும் விட்டுக் கூழ்ப் பதமாகக் கரைத்து, அகப்பையால் முகந்து, கொதிக்கும் இலுப்பெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண் ணெயிற் சுட்டுக்கொள்க. 328

அதிரசம்: ஒருபடி பச்சை அரிசியைக் கழுவி ஊறவைத்திடித்து அரிக்கப்பட்ட மாவில், அரைக்கரண்டி உப்புக்கரைத்த நீரை விட்டுக் கலந்துவிடுக.

2 இருத்தல் மாச்சீனியை ஒரு சட்டியி லிட்டு அதில் ஒரு சிறங்கை நீரும் விட்டு அடுப் பேற்றிப் பாகுகாய்ச்சி, மேற்படி அரிசிமாவில் ஊற்றி நன்ருகக் குழைத்து, எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமாக மாவைக் கிள்ளி உருண்டைகள் செய்துகொள்க. பின்னர், எண்ணெய் பூசிய இலையில் ஒவ்வொன்ருக வைத்துச் சிறு அப் பளம் அளவாகப் பரப்பி, நெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்ளின் சீனி அதிரசம் என்று சொல்லப்படும்.

2 இருத்தல் சர்க்கரையைப் பாகுகாய்ச்சி மேற்படி மாவில் விட்டுப்பிசைந்து ரொட்டி தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளின், அது சர்க்கரை அதிரசம் என்று சொல்லப்படும்.

2 இருத்தல் பனங்கட்டியை அவ்வாறு பாகு காய்ச்சி மாவுடன் கலந்து பிசைந்து ரொட்டி தட்டிச் சுட்டுக்கொள்ளின், பனங்கட்டி அதி ரசம் என்று சொல்லப்படும்.

ஷை மாவில் காணக்கூடிய தேன்விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி தட்டி நெய்யிலே சுட்டுக் கொள்ளின், அது தேன் அதிரசம் என்று சொல்லப்படும். 329

கடலைப்பருப்பு சுகியம்: காற்படி கடலைப்பருப்பை வேகச்செய்து பெரும்படியாக அரைத்துக் கொண்டு, அதில் ஒரு இருத்தல் சர்க்கரை, 1 தேங்காய்ப்பாதியின் பூ, அரைக்கழஞ்சு ஏலரி சிப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து பிசைந்து சிறு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான உருண் டைகள்செய்து, அவற்றை ஒரு தட்டிலே உலர

விடல்வேண்டும். பின்னர், காற்படி உழுத்தம் பருப்பை நன்னயப்போட்டு நன்றாக அரைத்து, அதனோடு காற்படி அரிசிமாவையும், அரைப் பாகம் உப்பையும், இருவிரற்பிடி சோடாத் தூளையும் கலந்து, அளவான தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்துக்கொண்டு, பதஞ்செய்திருக்கும் உருண்டைகளை அந்த மாவிலே நன்றாகத் தோய்த்து எண்ணெயிற் சுட்டுக்கொள்க. 330

பயற்றம்பருப்பு சுகியம்: அரைப்படி வறுத்துக் குற்றி உமிபோக்கிய பயற்றம்பருப்பு, காற்படி வறுத்த கடலைப்பருப்பு, காற்படி விளக்கிவறுத்த எள்ளு ஆகிய இவற்றில் எள்ளைப் பொடிபண்ணி யும், பருப்புக்களை அவித்துத் துவைத்தும் கொள் ளல்வேண்டும், பின்னர், வீசம்துலாம் சர்க்கரை யுடன் 1 கழஞ்சு ஏலரிசிப்பொடி, பருப்புக்களின் துவையல், எள்ளுப்பொடி ஆகியவற்றைக் கலந்து நன்றாகப் பிசைந்து எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணமான உருண்டைகள் செய்துகொள்க. அரை இருத்தல் அமெரிக்கன்மாவில் அரைப் பாகம் உப்பும், இருவிரற்பிடி சோடாத் தூளும் கூட்டி, அளவான பசுப்பால் அல்லது தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்துக்கொண்டு, அதில் பருப்பு உருண்டை களைத் தோய்த்து நெய் அல்லது தேங்கா யெண்ணெயிற் சுடுதல் வேண்டும். 331

எள்ளுச் சுகியம் : ஒரு சிறங்கையளவு விளக்கிய எள்ளைப் பொன்னிறமாக வறுத்து, அதனுடன் இரண்டு இருத்தல் வெல்லம் அல்லது வேலூர்ச் சர்க்கரையும், ஒரு கழஞ்சு ஏலப்பொடியும் கலந்து உரலிலிட்டு நன்றாகஇடித்து எலுமிச்சங் காய்ப் பிரமாணமாக உருண்டைகள் செய்து கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், உழுத்தம்மா, கடலைமா, அரிசிமா என்பவற்றிலே ஒவ்வொரு சிறங்கை வீதமாக எடுத்து அவற்றோடே அரைக் கரண்டி உப்பும், இரு விரற்பிடி சோடாத் தூளும் கூட்டி நீரிற் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து, அதில் எள்ளுருண்டைகளைத் தோய்த்துத் தேங்காயெண்ணெயிற் சுட்டுக் கொள்ளுதல் வேண்டும். 332

இராச சுகியம் : ஒருபடி நெற் பொரியைப் பெரும்படியாக இடித்து, அதனுடன் அரை இருத்தல் சீனுக்கற்கண்டையும் அரைக்கழஞ்சு ஏலத்தையும் ஒரு சாதிக்காயையும் பொடி செய்து கூட்டிக்கொண்டு காணக்கூடிய தேன் விட்டுப் பிசைந்து பெரிய நெல்லிக்காய்ப் பிரமாணமான உருண்டைகள் ஆக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர், கால் இருத்தல் அமெரிக் கன் மாவில் இரு விரற்பிடி சோடாத்தூள் கூட்டி, பசுவின் பால் அல்லது தேங்காயின் பால் விட்டு அரைப்பாகம் உப்புங்கூட்டிக் கூழ்ப்பத மாகக் கரைத்துக்கொள்க. பொரியுருண்டை களை மாவினது கரையலில் தோய்த்து நெய்யிற் சுடுதல் வேண்டும். 333

போளி: அரைஇருத்தல் வீதமான அமெரிக்கன் மாவையும், கோதுமைமாவையும் ஒன்றாக்கி, நீர்விட்டுக் குழைத்து, இரு விரற்பிடி சோடாத் தூளும் கூட்டி, நன்றாக மாவைப் பிசைந்து அடித்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அரைப்படி கடலைப்பருப்பை இரண்டுபடி நீர்

விட்டு நன்ருக வேகச்செய்து நீரை வடிகட்டி விடுக. பருப்பு ஆறியபின், அதனுடன் ஒரு இருத்தல் மாச்சீனி கூட்டி, ஆட்டுக்கல்லிலிட்டு நீர்விடாமல் நன்ருக அரைத்தல் வேண்டும். ஒரு பலகையின்மீது நெய்பூசிய ஒருசிறு வாழையிலேயை வைத்து, அதிற் பிசைந்திருக்கும் மாவில் ஒரு எலுமிச்சங்காய்ப் பிரமாணம் இட்டு ஒரு சிறு அப்பளமளவு தட்டிக்கொண்டு அதில் சீனிசேர்த் தரைத்திருக்கும் கடலேமாவை அளவாக வைத்து மூடி உருண்டையாக்கி, அதைப் பின்னும் இலேயில் இட்டு ஒரு தோசையளவு அகலம் வரும் வரையில் தட்டி அதில் நன்ருக நெய் தடவி, நெய் பூசிக் காய்ந்த தோசைக்கல்லிற் சுட்டெடுத்தல் வேண்டும். மிகுதி மாவையும் இவ்விதமாகவே சுட்டுக் கொள்க. 334

சுருள் போளி: காற்படி பயற்றை வறுத்துக் குற்றி உமிபோக்கியபின் திரிகையில் இட்டு மாவாக்கிக்கொள்க. ஒரு அவுன்சு நெய்யை ஒரு சட்டியில்விட்டு அடுப்பிலேற்றி எரித்து, நெய் காய்ந்தவுடன், ஒரு அவுன்சு கசகசாவை அதிற் போட்டுப் பொரித்தபின் ஒரு தேங்காயைத் துருவிய பூவையும் போட்டுக் கரண்டியாற் கிளறி, அதுபொன்னிறமாகவறுந்துவந்தவுடன் திரித்திருக்கும் பயற்றம்மாவையும், ஒரு இருத்தல் மாச்சீனியையும், ஒரு சாதிக்காய், அரைத் தேக்கரண்டி ஏலம் ஆகிய இவற்றின் பொடியையும் அதனுடன் கலந்து நன்ருகக் கிளறி இறக்கிக் கொள்க. பின்னர், ஒன்றரை இருத்தல் கோதுமை மாவில் கால் இருத்தல் மாவைப்

புறம்பாக எடுத்துவைத்துவிட்டு, எஞ்சிய மாவை நீர்விட்டு அப்பள மாவைப்போற் குழைத்துச் சிறுஉருண்டைகளாகஉருட்டி அப்பளம்போலத் தட்டி, நெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி அடுப்பின்மேற் காய்ந்துகொண்டிருக்குங் கல்லில், ஒவ்வொன்ருகச் சுட்டு முக்காற் பதத்தில் எடுத்து ஒரு தட்டத்திற்போட்டு, முன்னரே பயற்றம்மா முதலியன சேர்த்துப் பாகப்படுத்தி வைத்திருக்கும் உள்ளீட்டில் ஒரு தேக்கரண்டிப் பிரமாணம் எடுத்து அதிற் பரப்பிப் போளி சூடாறுமுன் சுருட்டிவிடல் வேண்டும். இவ்விதமாகவே மிகுதியான உருண்டைகளையுந் தட்டிச் சுட்டெடுத்துக்கொள்க. 335

அரவணை: ஒரு பாத்திரத்தில் நான்குபடி நீர்விட்டு அடுப்பின்மேல் வைத்துக் கொதிக்க விடல் வேண்டும். பின்னர், காற்படி பச்சை அரிசி, காற்படி பயற்றம்பருப்பு, அரைக்காற்படி கடலேப்பருப்பு, அரைக்காற்படி சவ்வரிசி, காற்படி நாட்டுக் கோதுமைக் குறுணல் ஆகிய இவற்றையெல்லாம் கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் நீரிற்போட்டு, அவை நன்ருக வெந்தபின், அவற்றில் 4 இருத்தல் சர்க்கரை, ஒரு இருத்தல் கற்கண்டு, அரை இருத்தல் கிஸ்மிஸ் பழம், அரை இருத்தல் முந்திரிப் பருப்பு ஆகியவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்ருகப் போட்டுக் கிளறல் வேண்டும். அதன்மேல், ஒரு தேக்கரண்டி ஏலரிசிப் பொடியும், ஒரு கழஞ்சு குங்குமப் பூவும் ஆகிய இவற்ரேடு ஒரு பாதித் தேங்காயையும் பல்லுப் பல்லாக நறுக்கிச் சொற்ப நெய் விட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்துச் சேர்த்து, அப்பாகிற் சொரிந்து, அதனை அரைமணி நேரம் இளஞ் சூட்டில் விட்டுத் திரும்பவுங் கிளறி இறக்கி, ஒரு தாம்பா

ளத்திற் கொட்டி, கரண்டியாற் பரப்பி மட்டப் படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். 336

மைசூர் பாகு: ஒருபடி பசுப்பாலை ஒரு சட்டியில் விட்டுவற்றக் காய்ச்சி, அது திரண்டு வரும் போது இறக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். காற்படி பயற்றம்பருப்பை இரண்டுமணி நேரம் ஊறவைத்துக் கழுவி, அம்மியிலிட்டு அரைத்துக் கொள்க. ஒரு சட்டியில் அரை இருத்தல் நெய் விட்டு, அது காய்ந்தவுடன், அதில் அரைக்கால் இருத்தல்வாதுமைப்பருப்பையும் அவ்வளவான கிஸ்மிஸ் வற்றலையும், அரைக்கழஞ்சு பொடி செய்த ஏலத்தையும், அவ்வளவு குங்குமப் பூவையும், அரைத்திருக்கும் பருப்பையும், திரண்டிருக்கும் பாலையும் ஒன்றுசேர்த்துக் கிளறிக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர், வீசம் துலாம் கிறேப்புச் சீனியைப் பாகுகாய்ச்சி, அது மெழுகு பதமாக வரும்பொழுது, முன்னர்ப் பக்குவஞ் செய்திருக்கும் பருப்புமுதலியவற்றை அதிற்போட்டுக் கிண்டி இறக்கி ஒரு தாம்பாளத் தில் ஊற்றிவிடுக. பாகு நன்றாக இறுகியபின் அதனைத் துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளல் வேண்டும். 337

சிலேபி (தேன் முறுக்கு): அரைஇருத்தல் அமெரிக் கன்மா, காற்படி பச்சைஅரிசிமா, ஒரு சிறங்கை உழுத்தம்மா, ஒரு சிறங்கை கடலைமா ஆகிய இவை எல்லாவற்றையும் நீர்விட்டுத் தோசைப் பதமாகக் கரைத்துக்கொண்டு, அரைக்கரண்டி உப்பையுங் கரைத்து அதில் விடுக. ஒரு கண் ணுள்ள சிரட்டையில் அந்த மாவை விட்டுக் காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெயில் அதை இரண்டு முறை சுற்றிவிடுக. ஒரு போத்தல் தேனை இளம்பதமாகக் காய்ச்சி ஒரு சட்டியில் விட்டு வைத்துக்கொண்டு, வெந்த சிலேபிகளை அதிற் போட்டு, சிறிது நேரஞ் சென்றபின்னர், அதினின்றும் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். தேனிற் போடாமல், ஒரு இருத்தல் மாச்சீனி யில் ஒரு சிறங்கை நீர்விட்டுப் பாகு காய்ச்சிக் கொண்டு, அதிலும் சுட்ட சிலேபிகளைப் போட்டுக்கொள்ளலாம். 338

வாழைப்பழப் பொரியல்: இரண்டு பழுத்த சுகந்தன் அல்லது கப்பல் வாழைப்பழங்களை நீளத்தில் இரண்டிரண்டாகக் கீறி வைத்துக் கொள்க. ஒரு சிறங்கை அமெரிக்கன் மாவைக் பசுவின்பால் அல்லது தேங்காயின் பால் விட்டுக் கூழ்ப்பதமாகக் கரைத்து அதனுடன் கொஞ்சம் சீனியும் சேர்த்து, கீறியிருக்கும் பழத்துண் டங்களை ஒவ்வொன்ருக மாக்கரையலில் தோய்த்து நெய்யிற் பொரித்தல் வேண்டும். இராப் போசனத்தின் மேல் இதை உண்ண லாகும். 339

வாதுமைப் பூரி: கால் இருத்தல் வாதுமைப் பருப்பைச் சுடுநீரிற் போட்டு ஊறவைத்துக் கோதுபோக்கிப் பசுவின் பால் விட்டு நன்ருக அரைத்து வைத்துக்கொள்க. பின்னர், கால் இருத்தல் நெய்யை நெருப்பில் உருக்கி ஒரு அலுமினியத் தட்டத்தில் விட்டு, தண்ணீர் நிரம்பிய இன்னொரு தட்டத்தில் வைத்திட, நெய் உறைந்துவிடும். உறைந்த நெய்யில் வாதுமைப் பருப்பை அரைத்த கூட்டைச் சேர்த்துக்கொண்டு உள்ளங்கையால் நன்ருகத் தேய்த்தபின் மாவை எடுத்து 12 பாகங்களாகப் பகுத்து வைத்துக்கொள்க. அதன்பின், ஒரு இருத்தல் நாட்டுக் கோதுமை மாவை, முன்னே நீர்விட்டுப் பிசைந்துகொண்டு, பின்னர் நெய்

சேர்த்து மறுபடியும் நன்றாகப் பிசைந்து மாவை எடுத்து 16 அங்குல நீளத்தில் உருட்டியபின் அதை 16 துண்டுகளாக நறுக்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்னர் ஒவ்வொரு துண்டுகளாக எடுத்து ஒரு பலகையில் வைத்துப் பெரிய அப்பளம் அளவு ரொட்டிகள் தட்டி வைத்துக் கொள்க. தட்டிய ரொட்டிகளில் நான்கை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றில் ஒன்றை ஒரு பலகையின் மீது வைத்து அதன்மேல் வாதுமைப் பருப்பை அரைத்த மாவில் ஒரு பாகத்தை வைத்துப் பரப்பி அதை இன்னொரு ரொட்டி யால் மூடிவிடுக. மூடிய ரொட்டியின் மேல் முன்போலவே பருப்பு மாவைப் பரப்பிய பின் னும் ஒரு ரொட்டியால் மூடிவிடுக. இந்த ரொட்டியின் மேலும் பருப்புமாவைப் பரப்பி, நான்காவது ரொட்டியால் மூடிவிடல் வேண்டும். பின்னர், நான்கு ரொட்டிகளை யும் ஒரே சுருளாகச் சுருட்டிவிடுக. இவ்வித மாகவே மிகுதியாயிருக்கும் ரொட்டிகளை நந்நான்காக அடுக்கி அவற்றிற் பருப்பு மாவையுஞ் சேர்த்துச் சுருட்டிவிடல் வேண்டும். பின்னர், ஒவ்வொரு சுருளையும் மும்மூன்றாக நறுக்கிக்கொள்க. அதன்பின், ஒரு வாழை யிலைத் துண்டில் நெய் தடவி அதில் நறுக்கி வைத்திருக்கும் மா உருண்டைகளில் ஒன்றை வைத்து நெய் பூசப்பட்ட இன்னொரு வாழை யிலைத் துண்டால் மூடி, அதன்மேல் ஒரு அப் பளக் குழவியை மெதுவாக உருட்டி ரொட்டி யாக்கி எடுத்துக் கொதிக்கும் நெய்யிற் போட்டுப் பொரித்தெடுத்தல் வேண்டும். இவ்விதமாகவே மிகுதியான மாவுருண்டை களையும் ரொட்டிகளாகத் தட்டிச் சுட்டெடுத் தல் வேண்டும். இப்படியாகச் சுட்டெடுத்த பூரிகளை உருளைக்கிழங்குக் கறியுடன் உண்ண

லாம்; அல்லது அவற்றைச் சுட்டெடுத்த வுடனே சீனிப்பாகில் தோய்த்தெடுத்தும் பயன் படுத்திக்கொள்ளலாகும். **340**

எள்ளுருண்டை; எள்ளை எடுத்துப் புடைத்து நீரினாற் கழுவிக் காயவைத்தல் வேண்டும். முக்காற்பதம் காய்ந்தவுடன் ஒரு சுளகிற் போட்டுக் கசக்கிப் புடைத்துத் தோல்போக்கி வறுத்துக்கொள்க. ஒன்றரை இருத்தல் சர்க் கரையில் ஒரு சிறங்கை நீர் விட்டுப் பாகுகாய்ச்சி அதில் ஒரு தேக்கரண்டி ஏலரிசிப் பொடி தூவிய பின், எள்ளைச் சொரிந்து கிளறி இறக்கிச் சூடாறுமுன் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம். அவ்வாறன்றி யும் ஒரு சிறங்கை அமெரிக்கன் மாவைப் போதிய தேங்காய்ப் பாலிற் கரைத்து இந்த உருண்டைகளை அதில் தோய்த்து எண்ணெயிற் பொரித்தும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். **341**

பருப்பு உருண்டை: காற்படி உழுத்தம் பருப்பு, காற்படி துவரம்பருப்பு, காற்படி கடலைப்பருப்பு ஆகிய இவற்றை ஊறவைத்து எடுத்து அவற்றுடன் 20 காய்மிளகாயும் கணக்கான உப்புஞ் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் நன்றாக அரைத்தெடுத்துப் பாக்குப் பிரமாணம் உருண்டைகள் செய்து எண்ணெயிற் சுட் டெடுத்தல் வேண்டும். **342**

முந்திரிப்பருப்பு உருண்டை: ஒரு இருத்தல் முந்திரிப் பருப்பை வறுத்துத் தோல்நீக்கி எடுத்துக்கொள்க. இரண்டு இருத்தல் சீனியிற் கொஞ்சம் நீர் விட்டுப் பாகு காய்ச்சி அதில் முந்திரிப்பருப்பைப் போட்டுக் கிளறி இறக்கி இளஞ்சூட்டில் உருண்டைகள் பிடித்துக்கொள் ளல் வேண்டும். **343**

கடலைச் சுவை: ஒரு சுண்டு கடலைப்பருப்பை இரண்டு சுண்டு நீரில் வேகவைத்து எடுத்து நீரை வடித்துவிட்டு, அப் பருப்பில் அரைச் சுண்டு சீனி சேர்த்து இரண்டையும் நன்ருக அரைத்தெடுத்து உருண்டைகள் செய்து கொள்க. ஒரு பாத்திரத்தில் உழுத்தம்மாவும் அரிசிமாவும் சமமாகக் கலந்து பாலிற் கரைத்துக்கொண்டு கடலைமா உருண்டைகளை அதில் தோய்த்து நெய்யிற் சுட்டெடுத்தல் வேண்டும்.

இரவா கேசரி: அரை இருத்தல் நெய்யைக் காயவைத்து அதில் ஒரு இருத்தல் இரவையைப் போட்டுச் சட்டுவத்தாற் கிண்டி, இரவை வறுபட்டவுடன் ஒருபடி பாலை அதில் விட்டுக் கிளற அது பிட்டுப்போலாகும்; அதில் உடனே இரண்டு இருத்தல் சீனி, ஒரு கழஞ்சு குங்குமப் பூ இவையிரண்டையுஞ் சேர்த்துக் கிளறியபின், ஒரு கழஞ்சு ஏலரிசி, ஒரு சாதிக்காய் ஆகிய இவற்றைப் பொடித்த தூளையும், அரை இருத்தல் முந்திரிப் பருப்பையும் அவற்றிற் போட்டு, அரை இருத்தல் நெய்யும் விட்டு அடிப்பிடியாவண்ணம் கிளறல் வேண்டும். ஒட்டாத பதங் கண்டு எடுத்து ஒரு தட்டத்தில் ஊற்றிவிடல் வேண்டும். 345

இரவா சொஜ்ஜி: ஒரு சுண்டு இரவையை அரைச்சுண்டு நெய் விட்டு நன்ருக வறுத்துக் கொண்டு, அதில் அரைச்சுண்டு பசுப்பாலும், அரைச்சுண்டு சீனியுஞ் சேர்த்துக் கிளறி எடுத்து, ஒரு சிறங்கை கிஸ்மிஸ்பழ வற்றலும் கூட்டிச்சேர்த்துச் சூடுஆறுமுன் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். 346

பொருள் அட்டவணை

(எண் – பக்க எண்)

வி

வெ

வே

75
7/17

திருமகள் அழுத்தகம், சுன்னுகம்